the life-changing magic of tidying up

Marie Kondo

The Life-Changing Magic of Tidying Up
Diterjemahkan dari *The Life-Changing Magic of Tidying Up*, Ten Speed Press, 2014
Diterbitkan kali pertama oleh Sunmark Publishing, 2011
Karya Marie Kondo

Cetakan Pertama, Agustus 2016

Penerjemah: Reni Indardini
Penyunting: Ika Yuliana Kurniasih
Perancang sampul: Wirastuti
Pemeriksa aksara: Fitriana & Pritameani
Penata aksara: gabriel_sih & Adrianus Adhistama
Digitalisasi: Faza Hekmatyar

Diterbitkan oleh Penerbit Bentang
(PT Bentang Pustaka)
Anggota Ikapi
Jln. Plemburan No. 1, RT 11 RW 48 SIA XV, Sleman, Yogyakarta 55284
Telp.: (0274) 889248/Faks: (0274) 883753
Surel: info@bentangpustaka.com
Surel redaksi: redaksi@bentangpustaka.com
http://www.bentangpustaka.com

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Kondo, Marie

The Life-Changing Magic of Tidying Up/Marie Kondo; penerjemah, Reni Indardini; penyunting, Ika Yuliana Kurniasih.—Yogyakarta: Bentang, 2016.

Judul asli: *The Life-Changing Magic of Tidying Up*
ISBN 978-602-291-245-3

1. Kehidupan. I. Judul. II. Reni Indardini. III. Ika Yuliana Kurniasih.

128

E-book ini didistribusikan oleh:
Mizan Digital Publishing
Jln. Jagakarsa Raya No. 40
Jakarta Selatan - 12620
Phone.: +62-21-7864547 (Hunting)
Fax.: +62-21-7864272
Email: mizandigitalpublishing@mizan.com

ISI BUKU

PENDAHULUAN

Dalam buku ini, saya merangkum cara-cara berbenah yang niscaya akan mengubah hidup Anda selamanya.

Mustahil? Tanggapan tersebut sudah lumrah dan tidak mengejutkan, apalagi hampir semua orang kembali ke kebiasaan berantakan setidak-tidaknya sekali, kalau tidak malah berkali-kali, sesudah mereka beres-beres.

Pernahkah Anda berbenah gila-gilaan, tetapi tak lama berselang mendapati bahwa rumah atau ruang kerja Anda telah kembali acak-acakan? Kalau pernah, izinkan saya berbagi kiat sukses dengan Anda. **Mulailah dengan membuang. Kemudian, rapikan ruangan Anda secara menyeluruh, sekaligus, dalam satu waktu.** Jika Anda menerapkan pendekatan tersebut—Metode KonMari—suasana amburadul takkan kembali lagi.

Walaupun pendekatan ini tidak sejalan dengan kebiasaan umum, seluruh peserta kursus privat saya telah berhasil menjaga kerapian rumah mereka—dengan hasil yang tak terduga-duga. Selepas merapikan rumah, segala aspek lain dalam kehidupan mereka ternyata ikut terpengaruh secara positif, termasuk aspek pekerjaan dan keluarga. Karena sudah mencurahkan 80% kehidupan saya untuk topik ini,

saya *tahu* bahwa dengan berbenah, kehidupan kita memang bisa berubah.

Apa kesannya masih sulit dipercaya? Kalau Anda beres-beres dengan cara menyingkirkan benda yang tidak dibutuhkan satu per satu atau membersihkan kamar sedikit demi sedikit, betul bahwa pengaruhnya terhadap kehidupan Anda memang tidak signifikan. Walaupun begitu, dengan mengubah pendekatan dalam berbenah, dampaknya bisa jadi luar biasa. Bahkan, itulah yang sebenarnya harus Anda lakukan untuk merapikan rumah Anda.

Saya sudah rajin membaca majalah interior dan gaya hidup sejak berumur 5 tahun dan alhasil, saat berusia 15 tahun, saya bertekad untuk serius menjajaki seni berbenah, yang lambat laun membuahkan Metode KonMari (diambil dari kombinasi nama depan dan nama belakang saya). Saya kini berkiprah sebagai konsultan dan mengisi hari dengan menyambangi rumah-rumah serta kantor-kantor untuk memberi masukan praktis kepada orang-orang yang kesulitan berbenah, yang rutin beres-beres, tetapi tidak bisa mempertahankan kerapian, atau yang ingin berbenah tetapi tidak tahu mesti memulai dari mana.

Sampah yang disingkirkan klien saya, mulai dari pakaian dan baju dalam hingga foto, pulpen, kliping majalah, dan sampel rias wajah, barangkali melampaui sejuta barang. Saya tidak melebih-lebihkan. Saya pernah membantu klien perorangan yang, sekali berbenah, membuang barang-barangnya ke 200 kantong sampah bervolume 45 liter.

Berdasarkan kajian saya mengenai seni tata-menata dan pengalaman saya membantu orang-orang yang berantakan sehingga menjadi pribadi yang rapi, saya menarik satu simpulan tak terbantahkan: **Dengan menata ulang rumah**

kita secara menyeluruh, gaya hidup dan perspektif kita akan ikut berubah drastis. Kehidupan kita niscaya mengalami transformasi besar-besaran. Ini bukan basa-basi. Berikut ini adalah cuplikan dari testimoni yang lazim saya terima tiap hari dari mantan klien.

> *Selepas mengikuti kursus Anda, saya berhenti bekerja dan memulai bisnis sendiri di bidang yang sudah saya cita-citakan sejak kecil.*
>
> ———————
>
> *Kursus Anda mengajarkan kepada saya untuk melihat apa saja yang sungguh saya butuhkan dan apa saja yang tidak saya perlukan. Jadi, saya lantas minta cerai. Sekarang saya merasa jauh lebih bahagia.*
>
> ———————
>
> *Seseorang yang ingin saya hubungi baru-baru ini mengontak saya.*
>
> ———————
>
> *Dengan gembira saya sampaikan bahwa sesudah membereskan apartemen, angka penjualan saya kian meningkat.*
>
> ———————
>
> *Saya dan suami saya kian rukun saja.*
>
> ———————
>
> *Mencengangkan bahwa membuang ini itu ternyata menimbulkan perubahan besar dalam diri saya.*
>
> ———————
>
> *Berat badan saya akhirnya turun lima kilogram.*

Klien-klien saya selalu terkesan sangat bahagia, dan hasil yang mereka raih menunjukkan bahwa dengan berbenah, berubah pulalah cara pikir dan pendekatan mereka terhadap hidup. Malahan, masa depan mereka juga ikut berubah. Mengapa? Pertanyaan tersebut dibahas secara lebih panjang lebar di dalam buku ini, tetapi pada dasarnya, **dengan membereskan rumah, kita sekaligus membereskan urusan dan masa lalu kita.** Hasilnya, Anda bisa melihat dengan lebih jernih apa-apa saja yang Anda butuhkan atau tidak butuhkan dalam hidup Anda, pun apa-apa saja yang harus dan tidak perlu Anda lakukan.

Saat ini saya menyelenggarakan kursus untuk klien di rumah atau untuk pemilik perusahaan di kantor. Kesemuanya adalah kursus privat, konsultasi tatap muka, dan saya tidak kunjung kehabisan klien. Klien baru mesti mengantre tiga bulan di daftar tunggu, sedangkan tiap harinya saya memperoleh pertanyaan dari orang-orang yang diperkenalkan oleh mantan klien atau yang mendengar tentang kursus saya dari orang lain. Saya sering bepergian ke seantero Jepang dan terkadang bahkan ke luar negeri. Tiket seminar saya untuk ibu-ibu rumah tangga pernah ludes dalam semalam. Saking besarnya minat masyarakat, saya bahkan harus membuat daftar tunggu untuk daftar tunggu. Hingga saat ini, saya tidak memiliki seorang pun klien langganan. Dari kacamata bisnis, ketiadaan langganan adalah kekurangan fatal. Namun, bagaimana kalau ketiadaan langganan justru menunjukkan ampuhnya Metode KonMari?

Seperti yang saya katakan di awal, para pengguna Metode KonMari takkan pernah kembali ke kebiasaan berantakan. Mereka tidak perlu ikut kursus lagi karena sudah bisa mempertahankan kerapian. Saya sesekali mengecek

kabar para lulusan kursus saya. Dalam hampir semua kasus, rumah atau kantor mereka tidak saja tetap rapi, tetapi juga semakin apik dan sistematis. Berdasarkan foto-foto kiriman para mantan klien, jelas bahwa barang yang mereka miliki berkurang dibandingkan saat menyelesaikan kursus. Selain itu, mereka juga telah melengkapi ruangan dengan tirai dan perabot baru. **Di sekeliling mereka hanya ada benda-benda yang mereka sukai.**

Mengapa kursus saya bisa mengubah orang? Penyebabnya adalah pendekatan saya bukanlah sebuah teknik belaka. Kegiatan berbenah terdiri atas serangkaian tindakan yang tujuannya adalah memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lain. Intinya adalah meletakkan barang pada tempatnya. Kedengarannya sederhana sekali, bukan? Kalau hanya itu, anak 6 tahun juga bisa. Namun, nyatanya kebanyakan orang tidak bisa berbenah. Tidak lama setelah beres-beres, ruangan yang telah mereka rapikan kembali acak-acakan. Penyebabnya bukan yang bersangkutan kurang lihai, melainkan kurangnya kesadaran dan ketekunan untuk beres-beres. Dengan kata lain, akarnya adalah masalah mental. Kesuksesan 90%-nya bergantung pada pola pikir. Terkecuali segelintir orang mujur yang punya bakat bawaan dalam persoalan tata-menata, kita niscaya lalai dan kembali ke kebiasaan awut-awutan—tak peduli seberapa banyak barang yang kita buang dan serapi apa kita dalam menata barang—apabila cara pikir kita belum diperbaiki.

Jadi, bagaimana caranya memperbaiki pola pikir? Caranya hanya satu, dan ini merupakan paradoks, yakni dengan menerapkan teknik yang benar. Namun, perlu dicamkan bahwa Metode KonMari yang saya paparkan dalam buku ini bukan sekadar tata cara untuk memilah,

mengorganisasi, dan menata barang, melainkan juga panduan untuk memperbaiki pola pikir supaya kita bisa menciptakan keteraturan dan menjadi pribadi yang rapi.

Tentu saja, saya tidak bisa mengklaim bahwa seluruh siswa saya telah menguasai seni berbenah. Sayangnya, beberapa orang harus undur diri sebelum menyelesaikan kursus karena sejumlah alasan. Ada pula yang berhenti karena mengira sayalah yang akan beres-beres untuk mereka. Sebagai pekerja profesional dan maniak di bidang tata-menata, bisa saya beri tahukan bahwa setotal apa pun usaha saya untuk menata ruangan orang lain, sesempurna apa pun sistem penyimpanan yang saya susun, saya takkan pernah bisa membenahi rumah orang lain secara permanen. Kenapa? Karena kesadaran dan perspektif seseorang akan gaya hidupnya sendiri jauh lebih penting ketimbang keterampilan memilah, menyimpan, dan semacamnya. Keteraturan amat sangat bergantung pada nilai personal yang dijunjung seseorang, pada apa-apa saja yang bermakna baginya sebagai seorang pribadi.

Jika boleh memilih, sebagian besar orang tentu ingin menghuni ruangan yang bersih dan rapi. Siapa saja yang pernah berhasil beres-beres, walaupun hanya sekali, pasti ingin mempertahankan kerapian tersebut. Namun, banyak yang meyakini bahwa kerapian mustahil dipertahankan. Mereka mencoba berbagai pendekatan untuk berbenah, tetapi ujung-ujungnya situasi selalu kembali seperti "sediakala". Walaupun begitu, saya yakin 100% bahwa semua orang dapat mempertahankan kerapian dan keteraturan.

Untuk itu, penting kiranya agar Anda mencermati kebiasaan dan asumsi Anda secara menyeluruh sebelum berbenah. Mungkin kedengarannya merepotkan, tetapi

jangan khawatir. Pada saat Anda selesai membaca buku ini, Anda niscaya siap sedia. Orang-orang kerap mengatakan, "Pada dasarnya saya memang orang yang berantakan," "Saya tidak bisa," atau "Saya tidak punya waktu"; tetapi kebiasaan berantakan bukanlah watak bawaan dan tidak ada hubungannya dengan keterbatasan waktu. Orang cenderung berantakan karena memegang prinsip-prinsip yang keliru seputar kegiatan berbenah, semisal "mending membereskan ruangan satu per satu" atau "mending berbenah sedikit-sedikit asalkan rutin tiap hari" atau "barang tertentu mesti disimpan di ruangan tertentu".

Di Jepang masyarakat meyakini bahwa kamar tidur yang rapi dan kamar mandi yang bersih mengilap mendatangkan keberuntungan, tetapi menyikat jamban sampai kinclong tentu akan percuma kalau rumah kita dibiarkan berantakan. Prinsip fengsui juga sama. Ketika rumah kita teratur, barulah tatanan perabot dan dekorasi bisa berdampak sesuai yang diinginkan.

Seusai merapikan rumah, kehidupan Anda niscaya berubah secara dramatis. Begitu Anda mencicipi sendiri bagaimana rasanya memiliki rumah yang betul-betul rapi, seisi dunia akan serasa gilang-gemilang. Anda takkan pernah lagi lalai sehingga kembali ke kebiasaan berantakan. Inilah yang saya sebut **keajaiban berbenah.** Dampaknya teramat dahsyat. Selain takkan acak-acakan lagi, Anda juga akan mendapatkan awal baru dalam hidup Anda. Keajaiban inilah yang ingin saya bagi dengan banyak orang.

1

KENAPA KITA TIDAK BISA MENJAGA KERAPIAN RUMAH?

Anda Tidak Bisa Berbenah Jika Tidak Pernah Mempelajari Caranya

Ketika memberi tahu orang-orang bahwa profesi saya adalah mengajarkan cara berbenah, saya kerap menjumpai ekspresi terperangah. "Masa pekerjaan seperti itu bisa menghasilkan uang?" adalah pertanyaan pertama mereka. Komentar tersebut hampir selalu diikuti oleh pertanyaan, "Masa orang perlu diajari berbenah?"

Memang betul bahwa beragam instruktur dan kursus menawarkan segala macam pelajaran, mulai dari memasak dan cara mengenakan kimono hingga yoga dan meditasi Zen, tetapi bisa dipastikan bahwa Anda tidak akan menemukan kursus berbenah. Menurut asumsi umum, setidak-tidaknya di Jepang, berbenah tidak perlu diajarkan karena merupakan keterampilan yang dapat kita kuasai sendiri. Keterampilan memasak dan resep diwariskan secara turun-temurun dalam keluarga, dari nenek ke ibu ke anak perempuan, tetapi kita tidak pernah mendengar ada keluarga yang mewariskan rahasia berbenah secara turun-temurun, bahkan dalam keluarga yang tinggal seatap.

Ingat-ingat kembali masa kecil Anda. Saya yakin kebanyakan dari kita pernah dimarahi karena tidak merapikan kamar, tetapi berapa banyak yang orangtuanya secara khusus mengajarkan cara berbenah sebagai bagian dari pendidikan untuk anak? Orangtua menuntut kita agar membereskan kamar, tetapi mereka sendiri juga tidak pernah diajari berbenah. Ketika menyangkut perkara beres-beres, kita semua belajar sendiri.

Bukan saja tidak diajarkan di rumah, berbenah juga tidak diajarkan di sekolah. Dalam pelajaran PKK, kita mungkin

ditugasi membuat hamburger atau belajar menggunakan mesin jahit untuk membuat celemek, tetapi dibandingkan tata boga dan tata busana, sedikit sekali waktu yang dialokasikan untuk topik tata-menata. Kalaupun tercantum dalam buku pelajaran, topik tersebut hanya dibaca di kelas atau, lebih parah lagi, dilewati untuk dibaca di rumah sendiri-sendiri sehingga murid-murid bisa lanjut ke topik-topik yang lebih populer, seperti makanan dan kesehatan. Akibatnya, bahkan segelintir lulusan program studi PKK yang pernah belajar "berbenah" secara formal pada praktiknya tetap tidak bisa berbenah.

Karena sandang, pangan, dan papan adalah kebutuhan pokok manusia, tempat tinggal tentu sama pentingnya dengan makanan dan pakaian. Namun, dalam masyarakat mengurus rumah supaya layak huni justru diremehkan karena ada anggapan bahwa kemampuan berbenah didapatkan melalui pengalaman sehingga tidak memerlukan pelatihan, padahal ini salah kaprah.

Apakah orang yang lebih berpengalaman beres-beres menjadi lebih lihai berbenah ketimbang yang kurang berpengalaman? Jawabannya: tidak. Murid saya 25%-nya adalah perempuan 50-an tahun, sedangkan mayoritas dari mereka sudah menjadi ibu rumah tangga selama hampir 30 tahun. Dengan kata lain, mereka adalah veteran di bidang mengurus rumah. Namun, apakah mereka lebih lihai berbenah ketimbang perempuan 20-an tahun? Justru sebaliknya. Saking lamanya mempraktikkan pendekatan-pendekatan konvensional yang keliru, para ibu rumah tangga tersebut malah kewalahan karena rumah mereka kepenuhan barang yang tidak perlu, sedangkan metode "menyimpan pada tempatnya" ternyata tidak efektif untuk mempertahankan

kerapian. Mana mungkin orang mampu beres-beres kalau mereka belum pernah mempelajari cara berbenah yang benar?

Jika Anda juga tidak tahu caranya berbenah, jangan patah arang. Sekaranglah waktunya belajar. Dengan mempelajari dan menerapkan Metode KonMari yang dijabarkan dalam buku ini, Anda pasti bisa terbebas dari situasi berantakan yang tidak ada habis-habisnya.

Mending Merapikan Sekaligus daripada Sedikit-Sedikit

"Saya beres-beres sewaktu menyadari betapa berantakannya rumah saya, tetapi tidak lama kemudian rumah yang sudah rapi selalu saja acak-acakan lagi." Keluhan ini sering terdengar, sedangkan tanggapan yang lazim didengung-dengungkan oleh rubrik saran di majalah-majalah adalah, "Jangan coba-coba merapikan seisi rumah sekaligus. Ujung-ujungnya, Anda pasti kembali ke kebiasaan berantakan. Biasakanlah untuk berbenah sedikit-sedikit." Saya mendapati nasihat klise tersebut untuk kali pertama saat berusia 5 tahun. Sebagai anak tengah dari tiga bersaudara, saya mendapatkan banyak kebebasan semasa kanak-kanak. Ibu saya repot mengurus adik perempuan saya yang masih bayi, sedangkan kakak laki-laki saya, yang dua tahun lebih tua, menempel terus ke TV karena sibuk bermain *video game*. Alhasil, saya biasanya menghabiskan waktu di rumah seorang diri.

Hobi saya adalah membaca majalah interior dan gaya hidup. Ibu saya berlangganan *ESSE*—majalah yang memuat artikel-artikel mengenai desain interior, kiat bersih-bersih, dan ulasan produk. Begitu majalah tersebut sampai di

rumah, saya langsung mengambilnya dari kotak pos—bahkan sebelum ibu saya tahu bahwa majalah sudah diantarkan—merobek amplop pembungkusnya, kemudian menekuri isinya. Sepulang sekolah, saya gemar mampir ke toko buku dan melihat-lihat *Orange Page*, majalah makanan populer di Jepang. Saya sebenarnya belum mahir membaca, tetapi majalah tersebut, yang sarat foto hidangan menggiurkan, pedoman menakjubkan untuk menghilangkan noda dan kotoran, serta kiat-kiat mengirit, sama memikatnya bagi saya seperti halnya panduan *game* untuk kakak saya. Saya lantas melipat sudut halaman yang menarik perhatian saya dan berkhayal bakal mencoba kiat yang dipaparkan.

Saya juga mengarang beragam "permainan" soliter. Contohnya, sesudah membaca artikel tentang penghematan, saya serta-merta berkeliling rumah untuk melakukan "permainan hemat energi", yakni mencabut colokan alat-alat elektronik yang tidak digunakan dari stop kontak sekalipun saya tidak tahu apa-apa mengenai meteran listrik. Sebagai reaksi atas artikel lain, saya mengisi botol-botol plastik dengan air dan memasukkannya ke tangki toilet dalam rangka "lomba hemat air" seorang diri. Artikel tentang penyimpanan mengilhami saya untuk mengubah kotak susu menjadi sekat untuk laci dan membuat rak surat dengan cara menumpuk kotak-kotak video kosong di sela dua perabot. Di sekolah, sementara anak-anak lain bermain lempar bola atau lompat tali, saya diam-diam menyingkir untuk merapikan rak buku di kelas kami atau mengecek isi lemari sapu sambil merutuki metode penyimpanan yang payah. "Kalau ada kait, pasti lebih praktis."

Akan tetapi, ada satu masalah yang sepertinya tak kunjung terpecahkan. Serajin apa pun saya berbenah, tidak

lama berselang semuanya pasti acak-acakan lagi. Sekat kotak susu di dalam laci saya roboh karena kepenuhan pulpen. Rak dari kotak video ambruk ke lantai karena penuh sesak dengan surat dan kertas. Dalam perkara memasak dan menjahit, semakin sering berlatih maka semakin mahir pulalah kita, tetapi sekalipun berbenah juga merupakan pekerjaan rumah tangga, kemampuan saya sepertinya tidak berkembang meskipun saya sering sekali beres-beres—tidak ada tempat yang kerapiannya terjaga untuk waktu lama.

"Mau bagaimana lagi?" Begitulah saya menghibur diri. "Kebiasaan berantakan memang sudah lumrah. Kalau aku merapikan semuanya sekaligus, bisa-bisa aku kewalahan." Saya sudah membaca pernyataan itu dalam banyak artikel mengenai berbenah dan alhasil menganggapnya benar. Jika sekarang saya punya mesin waktu, saya akan kembali ke masa lalu dan memberi tahu diri sendiri, "Itu justru keliru. Kalau kau menggunakan pendekatan yang tepat, kau takkan pernah lagi kembali ke kebiasaan berantakan."

Menurut asumsi umum, karena kebiasaan berantakan sudah tertanam begitu dalam di alam bawah sadar kita, merapikan secara menyeluruh bukan cuma sia-sia, melainkan juga berbahaya karena bisa-bisa menjadikan kita semakin malas. Namun, jangan tertipu. Begitu kita memindahkan perabot dan menyingkirkan sampah, berubahlah ruangan kita. Memang sesederhana itu. Merapikan rumah secara menyeluruh sama dengan berbenah secara menyeluruh. (Dalam bahasa Jepang, istilahnya adalah *ikki ni* atau 'sekaligus'.) Orang kembali ke kebiasaan berantakan karena mereka mengira sudah beres-beres secara menyeluruh, padahal sejatinya mereka belum tuntas memilah dan menyimpan. Asalkan Anda membenahi rumah dengan benar,

Anda pasti bisa terus mempertahankan kerapian, bahkan kalaupun Anda berwatak pemalas atau ceroboh.

Berbenah Sedikit-Sedikit Tiap Hari Berarti Berbenah Tanpa Henti

"Jika Anda merapikan seisi rumah sekaligus, Anda akan kembali pada kebiasaan berantakan. Mending biasakan untuk berbenah sedikit-sedikit." Walaupun saran ini kedengarannya sangat menggoda, kalimat pertama sudah terbukti salah. Bagaimana dengan kalimat kedua yang menyarankan bahwa kita sebaiknya berbenah sedikit demi sedikit? Meski kedengarannya meyakinkan, jangan tertipu. Pekerjaan beres-beres terkesan tidak ada habis-habisnya justru karena kita hanya berbenah sedikit-sedikit.

Secara umum, mengubah kebiasaan yang sudah mengakar bertahun-tahun sangatlah sukar. Jika sampai saat ini Anda belum pernah berhasil mempertahankan kerapian, Anda akan melihat bahwa berbenah sedikit-sedikit bisa dibilang nyaris mustahil. **Kita tidak bisa mengubah kebiasaan jika cara pikir kita belum berubah.** Padahal, mengubah cara pikir tidak mudah! Bagaimanapun, sulit mengendalikan apa yang kita pikirkan. Walaupun begitu, ada satu cara yang bisa kita lakukan untuk mengubah drastis pola pikir kita mengenai kegiatan berbenah.

Topik serba-serbi berbenah menarik perhatian saya untuk kali pertama semasa SMP. Pemicunya adalah buku berjudul *Seni Membuang* karya Nagisa Tatsumi (Takarajimasha, Inc.), yang menjelaskan pentingnya membuang barang-barang yang tidak perlu. Saya membeli buku itu dalam perjalanan pulang sekolah karena penasaran sebab saya tidak pernah

menjumpai topik tersebut sebelumnya, dan saya masih ingat betapa terkejutnya saya saat membaca buku itu di kereta. Saking berkonsentrasinya, saya hampir melewatkan perhentian saya. Setibanya di rumah, saya langsung masuk ke kamar sambil membawa sejumlah kantong sampah dan mengurung diri di sana selama beberapa jam. Walaupun kamar saya kecil, pada saat selesai beres-beres, saya sudah memenuhi delapan kantong sampah—baju yang tidak pernah dipakai, buku pelajaran SD, mainan yang sudah bertahun-tahun tidak pernah digunakan, koleksi penghapus dan cap. Saya bahkan lupa memiliki sebagian besar barang tersebut. Setelah itu, saya duduk terpaku di lantai selama satu jam sambil memandangi gundukan kantong sampah dan membatin, *Kenapa pula aku repot-repot menyimpan semua ini?*

Akan tetapi, yang menurut saya paling mencengangkan adalah betapa kamar saya kelihatan lain sekali. Setelah beberapa jam saja, saya bisa melihat bagian lantai yang semula tidak tampak. Kamar saya seakan telah bertransformasi, sedangkan udara di dalamnya terasa lebih segar dan melegakan sehingga bahkan benak saya juga ikut menjadi jernih. Saya tersadar bahwa berbenah ternyata berdampak lebih dahsyat daripada yang saya duga. Saking terperanjatnya gara-gara perubahan tersebut, sejak hari itu saya mengalihkan perhatian dari memasak dan menjahit, yang semula saya kira merupakan keterampilan esensial dalam tata kelola rumah, ke seni berbenah.

Berbenah menelurkan hasil yang bisa dilihat dan selalu memuaskan. Rahasia sukses dalam berbenah adalah sebagai berikut: **Dengan berbenah sekaligus alih-alih sedikit demi sedikit, Anda bisa mengubah pola pikir**

secara drastis. Perubahan yang demikian dahsyat sampai-sampai menyentuh hati akan memengaruhi cara pikir dan kebiasaan kita. Klien saya tidak belajar berbenah secara berangsur-angsur. Sejak menyingsingkan lengan baju untuk berbenah total, semua klien saya tidak lagi berantakan. Untuk mencegah kebiasaan acak-acakan, kuncinya justru adalah merapikan secara total.

Ketika situasi kembali amburadul sekalipun kita rajin berbenah sedikit-sedikit, yang salah bukan kamar atau barang kita, melainkan cara pikir kita. Kalaupun mula-mula kita punya motivasi tinggi, susah untuk menggenjot tekad terus-menerus dan alhasil ketekunan kita akhirnya mengendur. Akar penyebabnya adalah hasil usaha kita tidak serta-merta kelihatan atau memberikan efek. Oleh sebab itu, supaya bisa mempertahankan kerapian, penting bahwa hasil kerja keras kita dalam berbenah langsung kelihatan. **Asalkan kita menggunakan metode yang tepat dan mencurahkan upaya untuk mengenyahkan situasi berantakan secara tuntas dalam kurun waktu singkat, hasilnya pasti langsung kelihatan sehingga kita akan terdorong untuk mempertahankan kerapian hingga seterusnya.** Siapa pun yang menjalani proses tersebut, seperti apa pun sifat dan kebiasaan awal mereka, pasti akan bersumpah untuk tidak berantakan lagi.

Jadikan Kesempurnaan sebagai Target

"Jangan memasang kesempurnaan sebagai target. Mulailah pelan-pelan dan buanglah satu barang saja per hari." Alangkah merdunya kata-kata itu untuk melipur hati orang-orang yang tidak yakin memiliki kemampuan untuk berbenah. Saya

menjumpai saran itu dalam semua buku tentang berbenah yang pernah diterbitkan di Jepang dan saya menelannya mentah-mentah. Sekalipun terpacu untuk giat menjaga kerapian setelah sempat menyaksikan sendiri dahsyatnya imbas dari berbenah, saya lambat laun merasa patah semangat karena hasilnya tidak kunjung kelihatan. Kata-kata tersebut terkesan masuk akal. Mengincar kesempurnaan sedari awal sepertinya kelewat ambisius, apalagi karena kesempurnaan konon tidak terjangkau. Dengan membuang satu barang per hari, saya bisa menyingkirkan 365 barang pada penghujung tahun.

Yakin bahwa saya telah menemukan metode teramat praktis, saya serta-merta mengikuti instruksi dalam buku itu. Saya membuka lemari pada pagi hari dan menimbang-nimbang harus membuang apa hari itu. Melihat kaus yang tak lagi saya kenakan, saya masukkan kaus itu ke kantong sampah. Sebelum tidur keesokan malamnya, saya membuka laci dan mendapati buku tulis yang tampak terlalu kekanak-kanakan untuk saya. Saya masukkan pula buku tulis itu ke kantong sampah. Dalam laci yang sama, saya melihat sebuah notes dan serta-merta membatin, *Oh, aku tidak membutuhkan itu lagi,* tetapi saya urung mengambilnya karena berpikir, *Kubuang besok saja.* Keesokan paginya, barulah saya menyingkirkan notes tersebut. Sehari sesudah itu, saya lupa membuang barang, jadi saya mengenyahkan dua barang sekaligus sehari setelahnya.

Sejujurnya saya menerapkan kebiasaan itu tidak sampai dua minggu. Saya bukan tipe orang yang suka memereteli barang satu per satu. Untuk orang seperti saya, yang biasanya baru mengerjakan tugas sehari sebelum tenggat waktu, pendekatan tersebut sama sekali tidak cocok. Lagi

pula, membuang satu barang per hari tidak mengompensasi sekian banyak barang baru yang saya beli, kadang-kadang saya bahkan membeli beberapa barang sekaligus. Pada akhirnya, laju pembuangan barang lama tidak setara dengan laju pembelian barang baru dan saya kecewa sendiri karena kamar saya tetap saja acak-acakan. Tidak lama kemudian, saya sudah lupa mematuhi aturan untuk membuang satu barang per hari.

Jadi, berdasarkan pengalaman saya pribadi, dapat saya beri tahukan bahwa rumah Anda takkan rapi-rapi jika Anda hanya berbenah setengah hati. Jika, sama seperti saya, Anda tidak berwatak rajin dan ulet, saya sarankan agar Anda mematok kesempurnaan sebagai target barang sekali saja. Banyak yang mungkin akan memprotes kata "kesempurnaan", bersikukuh bahwa target itu mustahil. Namun, jangan khawatir. Berbenah pada intinya adalah tindakan ragawi belaka. Secara garis besar, berbenah dapat dibagi ke dalam dua aktivitas: memutuskan untuk membuang suatu barang atau tidak, kemudian memutuskan hendak menyimpannya di mana. Asalkan bisa mengerjakan keduanya, Anda pasti bisa mencapai kesempurnaan. Benda memiliki wujud dan dapat dihitung, bukan sebuah konsep abstrak belaka. Anda tinggal melihat tiap barang, satu per satu, kemudian memutuskan hendak menyimpannya atau tidak, lantas menentukan hendak menyimpannya di mana. Hanya itu yang perlu Anda lakukan untuk menuntaskan pekerjaan. Berbenah secara sempurna dan menyeluruh tidak susah, asalkan dikerjakan sekaligus. Malahan, siapa saja pasti bisa melakukannya. Dan, jika Anda tidak ingin kembali ke kebiasaan berantakan, itulah satu-satunya cara untuk berbenah.

Memulai Berbenah Berarti Membuka Lembaran Hidup Baru

Pernahkah Anda tidak bisa belajar pada malam sebelum ujian dan lantas mulai beres-beres dengan kalut? Saya akui saya pernah. Malahan, saya sering melakukan itu. Saya kumpulkan tumpukan fotokopian di atas meja dan lantas membuang semuanya ke tempat sampah. Lalu, karena tidak bisa berhenti, saya ambil buku-buku pelajaran dan kertas yang berserakan di lantai dan mulai menatanya di rak. Akhirnya, saya membuka laci meja, kemudian menata pulpen serta pensil di dalamnya. Ketika saya melirik jam, ternyata sudah pukul 2.30 pagi. Ketiduran karena dilanda kantuk, saya mendadak terbangun saat sudah pukul 5.00 pagi dan baru saat itulah, dalam keadaan panik, saya membuka buku pelajaran dan meneguhkan hati untuk belajar.

Saya mengira hanya saya yang kerap berhasrat untuk beres-beres sebelum ujian, tetapi setelah bertemu sekian banyak orang yang berbuat begitu juga, saya tersadar bahwa fenomena itu lazim terjadi. Banyak orang yang tergugah untuk beres-beres selagi di bawah tekanan, misalkan sebelum ujian. Namun, hasrat itu muncul bukan karena mereka ingin merapikan kamar. Penyebabnya ialah mereka perlu membenahi "sesuatu". Otak mereka sesungguhnya ingin belajar, tetapi ketika melihat ruangan yang acak-acakan, fokus mental bergeser ke "aku perlu merapikan kamar". Kenyataan bahwa hasrat untuk berbenah jarang sekali terus membara sesudah krisis usai membuktikan kebenaran teori saya. Sehabis ujian, semangat untuk beres-beres yang ada malam sebelumnya kontan padam dan kehidupan kembali seperti sediakala. Kesannya seolah-olah keinginan berbenah

telah terhapus dari benak kita. Kenapa? Karena masalah yang mengemuka—keharusan belajar untuk ujian, dalam hal ini—telah "dibereskan".

Tentu saja, bukan berarti bahwa membenahi kamar ampuh untuk menenangkan pikiran yang resah. Sekalipun kegiatan itu mungkin bermanfaat guna menjernihkan benak Anda untuk sementara, rasa lega takkan tahan lama karena penyebab kegelisahan Anda yang sebenarnya belum ditangani. Jangan sampai Anda terkelabui oleh rasa lega yang muncul selepas merapikan sekeliling Anda karena, jika demikian, Anda takkan pernah menyadari pentingnya membenahi aspek psikologis Anda. Ini benar-benar terjadi pada diri saya. Gara-gara merasa "perlu" membereskan kamar, perhatian saya selalu teralihkan sehingga saya tidak kunjung belajar, alhasil nilai-nilai saya selalu jelek.

Mari kita bayangkan sebuah kamar yang berantakan. Kamar itu tidak acak-acakan dengan sendirinya. Yang membuat kamar itu berantakan adalah Anda, orang yang menghuninya. Konon, "kamar yang berantakan adalah cermin dari pikiran yang berantakan". Menurut saya begini. Ketika sebuah ruangan menjadi berantakan, penyebabnya bukan persoalan fisik belaka. Situasi acak-acakan yang bisa dilihat dengan mata mengalihkan perhatian kita dari akar masalah yang sesungguhnya. Kebiasaan berantakan sejatinya adalah refleks instingtif untuk mengalihkan perhatian kita dari pokok permasalahan supaya kita tidak perlu menghadapinya.

Jika Anda tidak bisa merasa santai di ruangan yang bersih dan rapi, cobalah selami kegelisahan Anda. Siapa tahu Anda bisa menemukan apa yang sebenarnya merisaukan Anda. Ketika kamar Anda tertata rapi, Anda tidak punya pilihan selain menekuri batin Anda. Anda bisa melihat persoalan apa

saja yang selama ini Anda hindari dan mau tidak mau mesti menghadapinya. Begitu Anda mulai berbenah, lembaran baru dalam hidup Anda niscaya akan terbuka. Hasilnya, hidup Anda akan ikut berubah. Itulah sebabnya, Anda perlu merapikan rumah dengan cepat. Dengan demikian, Anda bisa segera menghadapi persoalan-persoalan yang benar-benar penting. **Berbenah adalah sarana, bukan tujuan akhir.** Tujuan sejati kita adalah merumuskan gaya hidup yang betul-betul kita inginkan begitu rumah kita sudah rapi dan teratur.

Piawai Menyimpan Sama Saja dengan Menimbun

Kendala apa yang pertama-tama terbetik di benak Anda ketika mempertimbangkan untuk berbenah? Bagi banyak orang, jawabannya adalah penyimpanan. Para klien saya sering kali meminta saya mengajari mereka mesti menyimpan barang di mana. Saya bisa memaklumi keinginan tersebut, tetapi sayangnya, bukan itu pokok permasalahannya. **"Menyimpan" adalah istilah yang menjebak.** Artikel mengenai cara-cara menata dan menyimpan barang Anda serta iklan produk penyimpanan nan praktis senantiasa diembel-embeli kalimat standar yang mengesankan betapa entengnya proses tersebut, semisal "menata ruangan dalam sekejap" atau "memudahkan Anda berbenah secepat kilat". Sudah bawaan manusia untuk memilih jalan yang gampang maka wajar apabila sebagian besar orang menyambar metode penyimpanan yang menjanjikan cara cepat dan mudah untuk membenahi situasi berantakan. Saya mengakui bahwa saya sendiri pernah terpikat pada mitos penyimpanan tersebut.

Sebagai penggemar berat majalah interior dan gaya hidup semenjak TK, saya tekun membaca cara-cara menyimpan barang, lantas serta-merta mempraktikkannya. Saya pernah membuat laci dari kotak tisu dan memecahkan celengan untuk membeli produk penyimpanan yang praktis. Dalam perjalanan pulang sekolah semasa SMP, saya kerap mampir ke toko kerajinan tangan atau membolak-balik majalah di kios koran untuk mengecek produk-produk teranyar. Saat SMA, saya malah pernah menelepon perusahaan pembuat barang-barang unik dan menggerecoki sang resepsionis agar menceritakan kisah pembuatannya kepada saya. Saya rajin menggunakan produk-produk penyimpanan tersebut untuk menata barang-barang saya. Kemudian, saya akan mengagumi hasil kerja saya, puas akan kerapiannya. Berdasarkan pengalaman tersebut, jujur saya sampaikan bahwa metode penyimpanan ini tidak bisa menyembuhkan kebiasaan acak-acakan. Pada akhirnya, metode tersebut hanyalah solusi superfisial.

Saat akhirnya tersadar, saya melihat bahwa kamar saya masih belum rapi sekalipun penuh dengan rak majalah, rak buku, sekat laci, dan benda-benda lain yang konon membantu kita menyimpan barang dengan apik. *Kenapa kamarku masih terkesan amburadul, padahal aku sudah banting tulang untuk menata dan menyimpan semuanya baik-baik?* Demikianlah saya bertanya-tanya. Sambil dicekam keputusasaan, saya menengok isi tiap unit penyimpanan dan seketika terperanjat. Saya tidak membutuhkan sebagian besar barang yang tersimpan di dalamnya! Walaupun saya kira sudah berbenah, sebenarnya saya hanya membuang-buang waktu dengan meminggirkan barang-barang agar tidak kelihatan, menyembunyikan benda-benda yang tidak saya butuhkan

di dalam wadah bertutup. **Menyimpan barang di tempat yang tidak kelihatan memunculkan ilusi seolah-olah situasi yang amburadul sudah teratasi.** Namun, cepat atau lambat, semua unit penyimpanan menjadi penuh dan kamar lagi-lagi kepenuhan barang sehingga diperlukanlah metode penyimpanan baru yang "mudah". Demikianlah, lingkaran setan tersebut seakan tidak berujung. Oleh sebab itu, berbenah harus diawali dengan membuang. Sebelum menaruh dan menata barang, kita mesti menentukan dahulu barang apa saja yang sungguh kita inginkan dan perlu disimpan.

Memilah Berdasarkan Kategori, Bukan Lokasi

Saya mulai serius mendalami serba-serbi berbenah sewaktu duduk di bangku SMP. Pada dasarnya, yang saya lakukan sederhana saja, yaitu berbenah secara rutin dan berulang-ulang. Tiap hari saya membersihkan satu tempat—kamar saya sendiri, kamar kakak saya, kamar adik saya, dan kamar mandi. Tiap hari saya merencanakan tempat saya hendak beres-beres, lantas meluncurkan proyek solo yang menyerupai acara cuci gudang. "Tanggal lima tiap bulannya adalah 'hari ruang keluarga'!" "Hari ini adalah 'hari bersih-bersih lemari dapur'." "Besok aku akan menaklukkan lemari-lemari di kamar mandi!"

Saya rutin menjalankan kebiasaan ini, bahkan sesudah masuk SMA. Sepulangnya ke rumah, saya langsung mendatangi tempat yang saya putuskan akan dibersihkan hari itu, bahkan tanpa mengganti seragam terlebih dahulu. Jika sasaran saya adalah sederet laci plastik di lemari

kamar mandi, saya akan membuka semuanya, kemudian mengeluarkan seluruh isi laci satu per satu—termasuk sampel kosmetik, sabun, sikat gigi, dan silet. Lalu, saya pilah benda-benda tersebut berdasarkan kategori untuk dimasukkan ke dalam kotak bersekat-sekat, kemudian mengembalikan semuanya ke laci. Selepas menatap kagum benda-benda yang sudah tertata rapi berdasarkan kategori, saya melanjutkan kegiatan berbenah ke laci berikutnya. Adakalanya saya duduk di lantai berjam-jam untuk memilah barang-barang dari lemari sampai dipanggil untuk makan malam oleh ibu saya.

Suatu hari, selagi memilah-milah isi laci di lemari ruang depan, saya terbengong-bengong karena kaget. *Ini pasti sama dengan lemari yang kubereskan kemarin,* pikir saya. Ternyata bukan, tetapi isinya sama—sampel kosmetik, sabun, sikat gigi, dan silet. Saya menyortir barang berdasarkan kategori, memasukkannya ke kotak, dan mengembalikan semuanya ke laci, persis seperti yang saya lakukan sehari sebelumnya. Bagaikan disambar petir, saya tersadar. **Berbenah berdasarkan lokasi adalah kesalahan fatal.** Saya malu mengakui bahwa saya baru menyadarinya sesudah tiga tahun.

Banyak orang terkejut karena pendekatan yang sepertinya masuk akal tersebut justru keliru. Akar masalahnya, orang sering menyimpan jenis barang yang sama di lebih dari satu tempat. Sewaktu membenahi tiap tempat secara terpisah, kita luput melihat bahwa kita semata-mata mengulangi pekerjaan yang sama di banyak tempat dan alhasil terus-menerus berbenah tanpa ada habisnya. Untuk menghindarinya, saya sarankan agar Anda berbenah berdasarkan kategori. Misalnya, alih-alih memutuskan untuk membenahi ruangan tertentu pada hari ini, tetapkan tujuan seperti "hari ini membereskan pakaian, besok buku". Satu

penyebab di balik kegagalan kita mempertahankan kerapian adalah terlampau banyaknya barang yang kita miliki. Keadaan berlebih ini disebabkan oleh ketidaktahuan kita akan seberapa banyak barang yang sebenarnya kita miliki. Apabila barang jenis tertentu kita simpan secara tersebar di sepenjuru rumah, padahal kita membenahi tempat penyimpanan dan ruangan satu per satu, kita tentu takkan menyadari jumlah keseluruhannya dan alhasil takkan tuntas beres-beres. Dalam rangka membebaskan diri dari lingkaran setan tersebut, berbenahlah berdasarkan kategori, bukan lokasi.

Jangan Mengubah Metode agar Cocok dengan Kepribadian Anda

Buku panduan berbenah sering kali mengklaim bahwa situasi acak-acakan memiliki penyebab yang berbeda-beda, bergantung pada tiap orang, dan alhasil kita mesti memilih metode yang paling sesuai dengan tipe kepribadian kita. Sekilas, argumen itu terkesan meyakinkan. *Jadi, itu sebabnya aku tidak bisa mempertahankan kerapian,* kita mungkin berpikir demikian. *Metode yang kugunakan tidak sesuai dengan karakterku.* Kita bisa mengecek tabel praktis untuk menentukan metode mana yang cocok untuk orang pemalas, orang sibuk, orang rewel, atau orang yang tidak rewel, dan menentukan mana yang pas untuk kita.

Suatu saat, saya sempat mendalami wacana mengenai berbenah berdasarkan tipe kepribadian. Saya membaca buku tentang psikologi, menanyai para klien tentang golongan darah dan karakter orangtua mereka dan sebagainya, dan malah mencoba pendekatan berbasis *Dobutsu uranai* alias

shio. Lebih dari lima tahun saya menganalisis temuan saya di seputar metode berbenah terbaik berdasarkan tipe kepribadian. Walaupun begitu, saya akhirnya menyimpulkan bahwa percuma mengubah pendekatan supaya sesuai dengan kepribadian orang per orang. Dalam urusan beres-beres, kebanyakan orang pada dasarnya pemalas. Selain itu, mereka sibuk. Mengenai rewel atau tidak, semua orang rewel dalam hal tertentu, tetapi tidak dalam hal lain. Sewaktu mengecek kategori kepribadian yang tercantum, saya sadar bahwa saya cocok dengan semua kategori tersebut. Lantas, bagaimana saya bisa menentukan kategori mana yang cocok untuk orang lain?

Saya memiliki kebiasaan mengelompokkan segalanya berdasarkan kategori, barangkali karena saya terlalu sering merenungi cara menata ini itu. Sewaktu baru menjadi konsultan, saya berusaha keras mengelompokkan klien berdasarkan kategori tertentu dan menyesuaikan layanan saya agar cocok dengan tiap kategori. Jika sekarang dipikir-pikir lagi, waktu itu saya sejatinya mempunyai motif terselubung. Rupanya saya mengira bahwa dengan merancang pendekatan kompleks yang terdiri atas metode-metode berlainan untuk tipe karakter yang berbeda-beda, saya pasti akan terkesan lebih profesional. Walaupun begitu, setelah menimbang-nimbang dengan saksama, saya menyimpulkan bahwa lebih masuk akal untuk mengelompokkan orang berdasarkan tingkah laku ketimbang tipe kepribadian yang kelewat umum.

Berdasarkan pendekatan tersebut, orang-orang yang susah menjaga kerapian dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis saja: tipe "tidak tega membuang", tipe "lalai mengembalikan", dan tipe "kombinasi". Melihat para klien, saya menyadari bahwa 90%-nya termasuk ke dalam kategori

ketiga—tipe kombinasi, alias lalai menyimpan sekaligus tidak tega membuang—sedangkan 10% sisanya tergolong tipe "lalai menyimpan". Saya belum menjumpai satu orang pun yang termasuk tipe "tidak tega membuang" tulen, barangkali karena siapa pun yang tidak tega membuang cepat atau lambat akan kesulitan menyimpan barang karena semua tempat penyimpanannya kepenuhan. Terkait 10% yang tega membuang, tetapi lalai menyimpan, ketika kami mulai berbenah secara serius, segera saja menjadi jelas bahwa mereka mampu membuang lebih banyak karena mereka sendiri setidak-tidaknya menghasilkan tiga puluh kantong sampah.

Yang saya maksud adalah, berbenah harus diawali dengan membuang, apa pun tipe kepribadian Anda. Asalkan klien saya mencamkan prinsip tersebut, saya tidak perlu mengubah materi pelajaran saya supaya cocok dengan kepribadian orang per orang. Saya mengajarkan pendekatan yang sama kepada semua orang. Cara saya menyampaikan materi dan cara tiap klien menerapkan metode saya tentu akan berbeda-beda sebab tiap individu memiliki keunikan tersendiri, seunik caranya mendekorasi rumah. Namun, saya tidak perlu repot-repot mengidentifikasi perbedaan-perbedaan tersebut atau merumuskan kategori yang kompleks. **Berbenah yang efektif hanya terdiri atas dua aktivitas esensial: membuang dan menentukan di mana harus menyimpan barang. Di antara keduanya, membuang harus didahulukan.** Prinsip ini sama bagi siapa saja. Sisanya bergantung pada tingkat kerapian seperti apa yang Anda inginkan secara pribadi.

Luangkan Waktu Khusus untuk Berbenah Alih-alih Berbenah Tiap Hari

Saya memulai kursus dengan kata-kata ini: **Berbenah adalah kegiatan istimewa. Jangan melakukannya setiap hari.** Pernyataan ini biasanya menuai keheningan, saking terkejutnya orang-orang. Tentu saja, ada banyak perspektif di seputar seni berbenah dan, sekalipun saya sudah mengkaji topik tersebut secara mendalam, bukan berarti saya mengetahui semua metode berbenah. Oleh sebab itu, yang saya paparkan di sini semata-mata berlaku untuk metode saya sendiri. Walaupun begitu, perkenankan saya untuk mengulangi: berbenah hanya perlu dikerjakan sekali. Atau, lebih tepatnya, pekerjaan berbenah mesti tuntas sekaligus dalam satu jangka waktu.

Jika Anda mengira bahwa berbenah adalah kesibukan tak berkesudahan yang mesti dikerjakan tiap hari, Anda salah besar. Berbenah terdiri atas dua jenis, yakni "beres-beres harian" dan "beres-beres khusus". Beres-beres harian, yaitu menggunakan dan mengembalikan sesuatu pada tempatnya, akan senantiasa menjadi bagian dari kehidupan kita selama kita masih perlu menggunakan pakaian, buku, alat tulis, dan sebagainya. Namun, tujuan buku ini adalah mengilhami Anda supaya siap menjajal "beres-beres khusus", yaitu merapikan rumah Anda sesegera mungkin.

Begitu Anda berhasil berbenah secara tuntas—sebuah tugas yang sejatinya hanya perlu Anda lakukan sekali seumur hidup—Anda niscaya dapat meraih gaya hidup yang Anda dambakan dan menikmati lingkungan yang rapi dan bersih sesuai keinginan Anda. Mampukah Anda bersumpah dari lubuk hati terdalam bahwa Anda bahagia sekalipun

dikelilingi oleh terlalu banyak barang sampai-sampai keberadaannya saja tidak Anda ingat lagi? Sebagian besar orang ingin memiliki rumah yang tertata rapi. Sayangnya kebanyakan orang gagal menyikapi berbenah sebagai "acara khusus" dan justru pasrah menjadikan ruangan-ruangan di rumahnya sebagai gudang penyimpanan. Seiring dasawarsa demi dasawarsa yang berlalu, mereka tidak kunjung berhasil mempertahankan kerapian sekalipun rajin berbenah tiap hari.

Percayalah. Jika Anda tidak kunjung menuntaskan tugas sekali seumur hidup yang saya sebutkan di atas, yaitu berbenah secara menyeluruh, upaya apa pun untuk beres-beres rutin setiap hari niscaya berujung kegagalan. Sebaliknya, sekali Anda merapikan rumah secara total, selanjutnya Anda hanya tinggal berbenah dengan mengembalikan barang ke tempatnya sesudah dipergunakan. Malahan, mengembalikan barang lantas akan menjadi kebiasaan spontan. Saya menggunakan istilah "beres-beres khusus" atau "acara khusus" karena penting untuk menggarap pekerjaan tersebut sesegera mungkin, mumpung Anda sedang antusias-antusiasnya. Bagaimanapun, merasa bersemangat terus-menerus barangkali justru tidak bagus.

Anda mungkin khawatir kalau-kalau seusai berbenah total, rumah Anda lambat laun akan kembali berantakan. Barangkali Anda sering berbelanja dan membayangkan bahwa barang Anda semata-mata akan bertumpuk lagi. Saya mafhum bahwa sulit memercayai keampuhan metode saya apabila Anda belum pernah mencobanya, tetapi sekali Anda berbenah habis-habisan, Anda takkan lagi kesulitan mengembalikan barang ke tempatnya ataupun memutuskan di mana mesti menyimpan barang baru.

Sekalipun kedengarannya sukar dipercaya, Anda hanya perlu mencicipi keteraturan yang sempurna satu kali supaya bisa mempertahankannya. Anda hanya perlu meluangkan waktu untuk duduk tenang dan menelaah setiap barang yang Anda punya, lantas memutuskan apakah hendak menyimpan atau membuangnya, kemudian menentukan hendak menaruh barang simpanan Anda di mana.

Pernahkah Anda berkata di dalam hati bahwa *Aku tidak piawai berbenah* atau *Percuma saja; aku pada dasarnya bukan orang yang rapi*? Banyak orang yang bertahun-tahun berpandangan negatif terhadap diri sendiri, tetapi persepsi itu kontan tersapu bersih begitu mereka merasakan sendiri betapa rapi dan bersihnya tempat tinggal mereka. Perubahan persepsi diri yang demikian drastis, keyakinan bahwa kita bisa melakukan apa saja asalkan bertekad bulat, turut mengubah perilaku dan gaya hidup. Inilah sebabnya murid-murid saya tidak pernah kembali ke kebiasaan berantakan. Begitu Anda merasakan sendiri dahsyatnya dampak dari ruang yang tertata rapi dan sempurna, Anda pun takkan kembali lagi ke kebiasaan berantakan. Betul, saya jamin!

Mungkin kedengarannya terlampau sulit, tetapi jujur saya katakan bahwa metode saya sederhana, sama sekali tidak susah. Sewaktu berbenah, yang Anda hadapi adalah barang-barang. Barang mudah dibuang dan dipindahkan. Siapa saja bisa melakukannya. **Tujuan kita bisa dilihat. Begitu kita meletakkan semua pada tempatnya, garis finis sudah terlampaui.** Berbeda dari pekerjaan, studi, atau olahraga, Anda tidak perlu membandingkan kinerja Anda dengan orang lain. Standarnya adalah Anda sendiri. Asyiknya lagi, satu hal yang paling sulit—melakukan aktivitas itu terus-menerus—

sama sekali tidak perlu. Anda hanya perlu memutuskan hendak meletakkan barang di mana satu kali.

Saya tidak pernah merapikan kamar. Kenapa? Karena, kamar saya sudah rapi. Saya berbenah paling banter satu atau kadang-kadang dua kali dalam setahun, sedangkan waktu totalnya hanya sekitar sejam setiap kalinya. Sulit dipercaya bahwa dahulu saya menghabiskan hari demi hari dengan berbenah, tetapi tidak kunjung melihat hasil yang permanen. Sebaliknya, saya kini merasa bahagia dan tenteram. Saya memiliki waktu untuk menikmati kedamaian di tempat tinggal saya, yang udaranya saja terasa segar dan bersih; waktu untuk duduk-duduk sambil menyesap teh herbal sembari berkontemplasi mengenai hari yang baru saja saya lalui. Selagi memandang berkeliling, tatapan saya tertumbuk pada lukisan favorit saya yang dibeli di mancanegara dan vas berisi bunga-bunga segar di sudut ruangan. Walaupun tidak besar, tempat tinggal saya hanya disemarakkan oleh benda-benda yang menyejukkan hati saya. Gaya hidup saya memberi saya kegembiraan.

Tidakkah Anda ingin hidup seperti itu juga? Mudah saja, begitu Anda tahu cara merapikan rumah Anda dengan sebenar-benarnya.□

2

MEMBUANG SAMPAI TUNTAS TERLEBIH DAHULU

Mulailah dengan Membuang Semuanya Sekaligus, Tanpa Ampun, dan Sampai Tuntas

Anda mengira sudah berbenah dengan sempurna, tetapi dalam hitungan hari, Anda melihat ruangan Anda sudah acak-acakan lagi. Seiring berjalannya waktu, Anda mengumpulkan semakin banyak barang dan lambat laun ruangan Anda kembali berantakan seperti sediakala. Kebiasaan berantakan kumat karena metode beres-beres yang tidak efektif, yaitu merapikan setengah-setengah. Seperti yang sudah saya singgung, satu-satunya cara untuk melepaskan diri dari lingkaran setan tersebut adalah dengan berbenah secara efektif, sekaligus, dan secepat-cepatnya demi mewujudkan lingkungan sempurna yang bebas dari suasana berantakan. Namun, bagaimana ceritanya sampai metode itu bisa ikut menciptakan pola pikir yang tepat juga?

Membenahi lingkungan secara menyeluruh sama saja dengan mengubah pemandangan. Saking mencoloknya perubahan tersebut, Anda akan merasa bagaikan tinggal di dunia yang berbeda. Ini lantas berdampak mendalam terhadap benak Anda dan menumbuhkan tekad kuat untuk pantang kembali ke situasi berantakan semula. Kuncinya adalah dengan bersegera menciptakan perubahan tersebut supaya mental kita mendapat terapi kejut. Dampak yang sama mustahil terwujud apabila prosesnya dilakukan secara berangsur-angsur.

Untuk memperoleh perubahan yang serta-merta, Anda perlu menggunakan metode berbenah yang paling efektif. Jika tidak, bisa-bisa Anda tidak maju-maju sekalipun sudah berbenah seharian penuh. Semakin lama menghabiskan

waktu untuk berbenah, semakin capeklah Anda dan kemungkinan menyerah di tengah jalan semakin besar pula. Sewaktu barang-barang kembali bertumpuk, Anda pasti akan patah semangat. Berdasarkan pengalaman saya dengan klien perseorangan, "secepat-cepatnya" berarti sekitar setengah tahun. Mungkin kesannya lama, tetapi enam bulan saja dari seumur hidup Anda tidaklah lama. Begitu proses tersebut rampung dan Anda mencicipi sendiri seperti apa rasanya kerapian yang sempurna, Anda akan terbebas selamanya dari asumsi keliru bahwa Anda tidak piawai berbenah.

Untuk memperoleh hasil terbaik, saya minta agar Anda menaati aturan berikut. **Berbenahlah sesuai urut-urutan yang benar.** Seperti yang sudah kita lihat, hanya dua aktivitas yang diperlukan—membuang dan memutuskan hendak menyimpan barang di mana. Cuma dua, tetapi yang wajib didahulukan adalah membuang. Aktivitas pertama harus dikerjakan sampai tuntas, baru Anda boleh melanjutkan ke kegiatan berikutnya. **Jangan menyimpan barang-barang jika kita belum selesai membuang.** Banyak orang yang tidak maju-maju dalam berbenah karena tidak mau mengikuti urut-urutan yang benar. Selagi menyingkirkan barang-barang untuk dibuang, mereka justru memikirkan harus menaruh barang simpanan mereka di mana saja. Begitu mereka berpikir, *Yang ini kira-kira muat di laci itu atau tidak, ya?*, pekerjaan membuang serta-merta terhenti. Anda boleh memikirkan hendak meletakkan barang-barang di mana saja sesudah Anda selesai menyingkirkan semua barang yang tidak Anda butuhkan.

Singkatnya, rahasia sukses adalah dengan berbenah sekaligus, secepat-cepatnya, setuntas-tuntasnya, dan memulai berbenah dengan membuang barang yang tidak perlu.

Sebelum Mulai, Visualisasikan Tujuan Anda

Saat ini Anda tentu sudah paham bahwa penting untuk membuang terlebih dahulu, baru kemudian mempertimbangkan hendak menyimpan barang di mana saja. Namun, membuang tanpa berpikir ke depan tak ubahnya seperti menjerumuskan diri ke dalam lingkaran setan kekacaubalauan. Oleh sebab itu, mulailah dengan merumuskan tujuan. Anda pasti punya alasan sendiri sehingga membuka buku ini. Apa yang memotivasi Anda untuk berbenah? Apa yang ingin Anda dapatkan dengan berbenah? Sebelum Anda mulai mengenyahkan barang, luangkan waktu untuk merenungkan pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan saksama. Dengan kata lain, Anda mesti memvisualisasikan gaya hidup ideal yang Anda mimpikan. Jika tahap ini dilewati, tidak saja proses berbenah bakal tersendat, tetapi Anda juga akan semakin rentan kembali ke kebiasaan berantakan. Tujuan seperti "Aku ingin supaya tidak berantakan" atau "Aku ingin bisa menyimpan barang" terlampau umum. Anda perlu berpikir lebih dalam lagi. **Berpikirlah secara konkret agar Anda bisa membayangkan secara gamblang bagaimana rasanya menghuni tempat yang tidak berantakan.**

Seorang klien berusia 20-an tahun menjabarkan bahwa dia mendambakan "gaya hidup yang lebih feminin". Dia menghuni kamar acak-acakan seluas tujuh tatami (tujuh tatami kira-kira sama dengan 3 x 4 meter) yang dilengkapi lemari seruangan dan tiga set rak dengan ukuran berbeda. Tempat tinggal sebesar itu semestinya cukup untuk menyimpan barang-barang, tetapi ke mana pun saya menoleh, saya melihat suasana berantakan di sana sini. Lemarinya terlalu penuh sehingga pintunya tidak

bisa ditutup, sedangkan pakaian malah meruah dari laci-laci bagaikan isian hamburger. Rel gorden di atas jendela yang menjorok ke luar digelayuti banyak sekali pakaian sampai-sampai tirai tidak lagi dibutuhkan. Keranjang dan kantong berisi majalah dan kertas berserakan di lantai dan tempat tidur. Sewaktu klien saya pulang kerja, dia memindahkan barang-barang dari tempat tidurnya ke lantai dan ketika bangun, dia mengembalikan barang-barang ke atas kasur supaya bisa lewat untuk berangkat kerja. Gaya hidupnya saat itu sama sekali tidak bisa disebut "feminin".

"Apa yang Anda maksud dengan 'gaya hidup feminin'?" tanya saya. Setelah lama berpikir, sang klien lantas menjawab.

"Pokoknya, sewaktu saya pulang kerja, tidak ada yang berantakan di lantai ... dan apartemen saya serapi kamar hotel, tidak terhalangi tumpukan barang di sana sini. Saya menginginkan pelapis tempat tidur merah muda dan lampu putih bergaya antik. Sebelum tidur, saya ingin mandi berendam, menikmati keharuman minyak aromaterapi, dan mendengarkan musik instrumentalia piano atau biola klasik sambil berlatih yoga dan minum teh herbal. Saya lantas bisa tertidur dengan perasaan damai dan lega."

Paparannya gamblang sekali, seolah-olah dia sudah hidup seperti itu. Penting untuk merumuskan bayangan sekonkret itu ketika Anda memvisualisasikan gaya hidup ideal. Jika Anda kesulitan melakukannya, jika Anda tidak bisa membayangkan gaya hidup yang Anda inginkan, cobalah tengok majalah desain interior untuk mencari foto-foto yang memikat Anda. Mengunjungi rumah model bisa juga bermanfaat. Dengan melihat beragam jenis rumah, Anda bisa mendapatkan gambaran mengenai apa yang kira-kira Anda sukai. Omong-omong, klien yang saya paparkan di atas

akhirnya memang menikmati aromaterapi sehabis mandi, musik klasik, dan yoga. Begitu terbebas dari ketidakteraturan, dia mampu merengkuh "gaya hidup feminin" yang dia cita-citakan.

Begitu Anda bisa membayangkan gaya hidup yang Anda mimpikan, apakah Anda begitu saja langsung membuang barang yang tidak diperlukan? Belum. Saya dapat memahami ketidaksabaran Anda, tetapi agar tidak terpuruk lagi ke dalam kebiasaan berantakan, Anda harus maju selangkah demi selangkah. Dalam perjalanan menyusuri proses yang hanya sekali seumur hidup ini, langkah berikutnya adalah mengidentifikasi *alasan* Anda ingin hidup seperti itu. Lihat kembali catatan Anda mengenai gaya hidup yang Anda dambakan, lalu renungkanlah lagi. Misalkan saja, kenapa Anda ingin menikmati aromaterapi sebelum tidur? Kenapa Anda ingin mendengarkan musik klasik sambil berlatih yoga? Jika jawabannya "karena aku ingin bersantai sebelum tidur" dan "aku ingin berlatih yoga untuk menurunkan berat badan", tanyakan kepada diri Anda kenapa Anda ingin relaks dan kenapa Anda ingin menurunkan berat badan. Mungkin jawaban Anda adalah "aku tidak ingin capek sewaktu berangkat kerja keesokan harinya" dan "aku ingin menurunkan berat badan supaya lebih singset". Untuk tiap jawaban, tanyakan "Kenapa?" lagi kepada diri Anda. Ulangi proses ini tiga sampai lima kali untuk tiap butir.

Selagi mendalami alasan-alasan di balik gaya hidup ideal versi Anda, akan tercetus satu kesadaran sederhana. Kegiatan membuang dan menyimpan kita lakukan semata-mata demi meraih kebahagiaan. Mungkin ini sudah jelas, tetapi penting untuk merasakan sendiri kesadaran tersebut supaya bisa benar-benar meresap ke batin Anda. Sebelum

mulai berbenah, lihatlah gaya hidup yang Anda dambakan dan tanyakan kepada diri Anda, "Kenapa aku ingin berbenah?" Ketika sudah menemukan jawabannya, berarti Anda siap melanjutkan ke langkah berikutnya: menelaah apa-apa saja yang Anda miliki.

Kriteria Seleksi: Membangkitkan Kegembiraan atau Tidak?

Standar apa yang Anda gunakan untuk memutuskan barang apa yang hendak disingkirkan?

Ada beberapa pola umum terkait dengan alasan membuang barang. Salah satunya, membuang barang yang tidak lagi berfungsi—contohnya barang rusak yang tidak bisa diperbaiki atau satu set barang yang salah satu bagiannya patah. Alasan lain adalah membuang barang yang ketinggalan zaman, semisal pakaian yang sudah tidak modis atau benda terkait peristiwa yang sudah berlalu. Mudah untuk menyingkirkan barang apabila alasannya jelas. Lebih sulit untuk membuang apabila alasannya tidak mengena bagi kita. Sejumlah pakar telah mengusulkan beragam patokan bagi orang-orang yang berat berpisah dengan barang milik mereka. Contohnya, "buang apa saja yang sudah setahun tidak Anda pergunakan" dan "jika Anda tidak bisa memutuskan, simpanlah barang-barang tersebut di dalam kardus dan cek lagi enam bulan mendatang". **Namun, begitu Anda mulai memfokuskan perhatian pada *cara* memilih barang yang harus dibuang, Anda sejatinya sudah menyimpang dari tujuan.** Dengan kondisi mental semacam ini, meneruskan berbenah justru riskan.

Pada suatu masa, saya sempat menjadi "tukang sampah". Sesudah menemukan buku *Seni Membuang* sewaktu berusia 15 tahun, saya memfokuskan perhatian pada cara-cara memilih barang untuk dibuang dan saya bertambah giat mempraktikkan cara-cara tersebut. Saya selalu mencari tempat baru untuk praktik, entah itu kamar saudara saya atau loker umum di sekolah. Benak saya sarat dengan kiat berbenah dan saya yakin 100%—keyakinan yang rupanya keliru—bisa membenahi tempat mana saja.

Tujuan yang saya patok pada saat itu adalah menyingkirkan barang sebanyak-banyaknya. Demi mengurangi barang, saya menerapkan tiap kriteria yang dianjurkan oleh berbagai buku. Saya mengenyahkan baju yang sudah dua tahun tidak saya kenakan, membuang satu barang tiap kali membeli barang baru, dan menyingkirkan apa saja yang saya tidak yakin mesti disimpan. Dalam sebulan, saya membuang sampah sebanyak tiga puluh kantong. Namun, tidak peduli sebanyak apa saya membuang, tak satu ruangan pun di rumah saya tampak lebih rapi.

Malahan, saya menjadi gemar berbelanja demi mengurangi stres dan alhasil gagal total dalam merampingkan jumlah barang kepunyaan saya. Di rumah saya selalu siaga satu, senantiasa awas terhadap barang berlebih yang bisa dibuang. Saat menemukan barang yang tidak dipergunakan, saya serta-merta menyambarnya dengan sengit dan membuangnya ke tong sampah. Pantas saja kian lama saya kian tegang dan pemarah serta mustahil bersantai, bahkan di rumah sendiri.

Suatu hari sepulang sekolah, saya membuka pintu kamar untuk mulai berbenah seperti biasa. Saat melihat ruangan tak rapi tersebut, saya akhirnya hilang kesabaran. "Aku tidak mau

beres-beres lagi!" jerit saya. Selepas mengempaskan diri ke tengah-tengah kamar, saya mulai berpikir. Sudah tiga tahun saya rajin berbenah dan membuang barang, tetapi kamar saya tetap saja terasa acak-acakan. *Kenapa kamarku tidak rapi-rapi, padahal aku sudah banting tulang membereskannya?* Walaupun saya tidak mengucapkannya keras-keras, saya praktis menjerit-jerit di dalam hati. Pada saat itu, saya mendengar sebuah suara.

"Lihat lebih saksama ada apa saja di kamarmu."

Maksudnya apa? Aku sudah tiap hari memelototi semua yang ada di sini sampai-sampai mataku seperti mau copot. Sementara pikiran itu masih terngiang-ngiang di kepala, saya jatuh tertidur di lantai. Andaikan saya sedikit lebih pintar, saya tentu sadar lebih awal bahwa memusatkan perhatian hanya pada proses membuang niscaya mendatangkan ketidakbahagiaan. Kenapa? Karena, **kita semestinya memilih apa yang hendak kita simpan, bukan apa yang hendak kita singkirkan.**

Ketika terbangun, saya seketika paham apa maksud suara yang berdengung di kepala saya. *Lihat lebih saksama ada apa saja.* Saking berkonsentrasinya membuang dan menghajar rintangan di sekitar, saya lupa mensyukuri barang-barang yang saya sukai, barang-barang yang ingin saya simpan. Berkat pengalaman tersebut, saya menyimpulkan bahwa cara terbaik untuk memilih benda mana yang hendak disimpan atau dibuang adalah dengan **mengambil dan memegangi tiap benda, lantas bertanya, "Apakah ini membangkitkan kegembiraan?" Jika ya, simpanlah. Jika tidak, buang saja.** Cara itu bukan hanya paling sederhana, melainkan juga merupakan patokan paling akurat untuk menilai apakah barang itu mesti dibuang atau tidak.

Anda mungkin ragu akan efektivitas kriteria yang sesumir itu, tetapi kuncinya adalah memilah barang satu per satu. Jangan hanya membuka lemari dan memutuskan selepas sekilas pandang bahwa semua di dalamnya menghangatkan hati Anda. Tiap pakaian harus Anda pegang. Ketika menyentuh selembar pakaian, tubuh Anda pasti bereaksi. Tanggapannya terhadap tiap barang pastinya berbeda-beda. Tidak percaya? Silakan coba sendiri.

Saya punya alasan sehingga memilih standar tersebut. Bagaimanapun, apa gunanya berbenah? Kalau bukan supaya bahagia di tengah-tengah lingkungan dan barang-barang yang ada di sana, menurut saya tidak ada gunanya. Oleh sebab itu, kriteria terbaik untuk memilih barang yang harus disimpan atau dibuang adalah sebagai berikut: apakah benda itu membuat Anda bahagia atau tidak, menggembirakan Anda atau tidak.

Apakah Anda bahagia mengenakan pakaian yang tidak membuat Anda senang?

Gembirakah Anda ketika dikelilingi tumpukan buku tak kunjung dibaca yang tidak menyentuh hati Anda?

Apa menurut Anda memiliki aksesori yang Anda tahu tidak akan Anda kenakan dapat mendatangkan kebahagiaan?

Jawaban untuk semua pertanyaan itu mestinya: tidak.

Sekarang bayangkan menghuni tempat tinggal berisi barang-barang yang hanya membangkitkan kegembiraan. Bukankah itu gaya hidup yang Anda mimpikan?

Simpan saja barang-barang yang sungguh menggetarkan hati Anda. Kemudian, teguhkan tekad untuk membuang sisanya. Dengan melakukan itu, Anda dapat membuka lembaran baru dan merintis gaya hidup anyar.

Pilah per Kategori

Memutuskan hendak menyimpan apa berdasarkan tergugah tidaknya hati Anda merupakan langkah paling penting dalam proses berbenah. Namun, langkah-langkah konkret apa yang diperlukan untuk menyingkirkan barang berlebih secara efisien?

Mula-mula, biar saya sampaikan apa yang tidak boleh Anda lakukan. Jangan mulai memilah dan membuang berdasarkan lokasi. Jangan berpikir, *Akan kubersihkan dahulu kamar tidurku, kemudian lanjut ke ruang keluarga* atau *Akan kusortir isi laci-laciku, dari atas ke bawah.* Pendekatan ini fatal. Mengapa? Karena, sebagian besar orang bahkan tidak repot-repot menyimpan barang sejenis di satu tempat.

Di kebanyakan rumah, barang-barang sekategori tersimpan secara acak di dua tempat atau lebih. Misalkan saja Anda mulai memilah dari lemari kamar tidur. Sesudah beres menyortir dan menyingkirkan semua barang yang perlu dibuang, Anda pasti akan menjumpai pakaian yang Anda simpan di lemari lain atau mantel yang disampirkan ke kursi ruang keluarga. Anda kemudian mesti mengulang proses memilih dan menyimpan yang sudah pasti membuang-buang waktu dan tenaga. Parahnya lagi, dalam situasi semacam itu, Anda takkan bisa membuat penilaian akurat mengenai apa yang ingin Anda simpan atau buang. Pengulangan dan upaya yang tersia-sia dapat memadamkan motivasi sehingga tentunya mesti dihindari.

Oleh sebab itu, saya sarankan agar Anda **selalu bekerja berdasarkan kategori, bukan lokasi.** Sebelum memilih hendak menyimpan apa, kumpulkan semua barang yang

sekategori sekaligus. Setelah itu, hamparkan semuanya di satu tempat. Untuk mengilustrasikan langkah-langkah yang mesti diambil, mari kita kembali ke contoh mengenai pakaian. *Pertama-tama,* Anda memutuskan hendak menata dan menyimpan pakaian. *Berikutnya,* datangi tiap ruangan di dalam rumah dan cari semua pakaian yang berada di dalamnya. Keluarkan semua pakaian yang Anda temukan dan hamparkan seluruhnya di lantai di satu tempat. Lalu, pegangilah pakaian tersebut satu per satu untuk mencari tahu apakah baju itu membangkitkan kegembiraan atau tidak. Pakaian yang boleh disimpan hanyalah yang membangkitkan kegembiraan; yang lainnya, tidak. Ikuti prosedur tersebut untuk tiap kategori. Jika pakaian Anda terlampau banyak, Anda boleh membuat subkategori seperti atasan, bawahan, kaus kaki, dan lain-lain, kemudian telaahlah pakaian-pakaian Anda per subkategori.

Mengumpulkan semua barang di satu tempat adalah tahap esensial dalam proses berbenah karena memberi Anda gambaran akurat mengenai seberapa banyak barang yang Anda miliki. Sebagian besar orang tercengang melihat betapa banyaknya barang mereka, yang sering kali dua kali lipat dari perkiraan mereka. Dengan menghimpun barang-barang di satu tempat, Anda juga bisa membandingkan barang yang berdesain mirip sehingga memudahkan Anda untuk memutuskan hendak menyimpan yang mana.

Ada alasan lain sehingga saya menganjurkan Anda untuk mengeluarkan semua barang sekategori dari laci, lemari, dan lain-lain, kemudian membeberkannya di lantai. Benda yang tidak kelihatan dalam tempat penyimpanannya pada dasarnya terbengkalai. Oleh sebab itu, sulit untuk menentukan apakah benda tersebut membangkitkan kegembiraan atau tidak. Dengan menghadirkan benda itu ke depan penglihatan, kita

seakan-akan menghidupkan kembali benda tersebut dan kemudian, akan lebih mudah bagi kita untuk menilai apakah barang itu menyentuh hati kita atau tidak.

Menangani tiap kategori satu per satu dalam satu rentang waktu mempercepat proses berbenah. Maka, pastikanlah untuk mengumpulkan semua barang sekategori yang ingin Anda tata. Jangan sampai ada yang terlewat.

Jangan Memulai dari Barang Kenang-kenangan Kalau Tidak Mau Gagal

Anda mengawali hari dengan semangat menggebu untuk beres-beres, tetapi tanpa Anda sadari, hari ternyata sudah malam dan barang Anda nyaris belum berkurang. Terkesiap kaget, Anda menyalahkan diri sendiri dan larut dalam keputusasaan. Apa kiranya yang sedang Anda pegang? Kemungkinan besar komik favorit Anda, album foto, atau benda lain yang menyimpan kenangan indah.

Saran saya agar Anda merapikan bukan berdasarkan ruangan melainkan berdasarkan kategori bukan berarti Anda boleh mulai dari kategori mana saja yang Anda suka. Tingkat kesulitan dalam memilih barang yang harus disimpan atau dibuang berbeda-beda, bergantung pada kategori. Orang lazimnya mandek apabila mulai berbenah dari tipe barang yang sukar diputuskan mesti disimpan atau dibuang. Benda-benda sarat kenangan, seperti foto, bukan kategori yang bagus untuk mengawali proses berbenah, terutama bagi pemula. Selain karena jumlah barang semacam itu biasanya jauh lebih banyak ketimbang barang jenis lain, sulit sekali membuat penilaian jernih mengenai layak tidaknya benda tersebut disimpan.

Selain nilai fisik sebuah barang, ada tiga faktor lain yang menambah nilai harta benda kita: fungsi, informasi, dan keterikatan emosional. Terlebih bila barang tersebut langka, menentukan perlu tidaknya membuang barang itu pasti semakin sukar. **Orang-orang berat hati membuang barang yang masih bisa mereka pergunakan (nilai fungsional), yang memuat informasi bermanfaat (nilai informatif), dan yang bernilai sentimental (nilai emosional). Ketika benda semacam itu sukar didapat atau jarang (langka), semakin sulit pula mengenyahkannya.**

Proses pemilahan—menentukan hendak menyimpan atau membuang yang mana—niscaya lebih mulus apabila Anda mengawalinya dari barang-barang yang mudah dinilai. Berangsur-angsur menanganinya dari kategori mudah ke sulit juga bermanfaat untuk mengasah kemampuan Anda membuat putusan. Pakaian paling mudah karena nilai kelangkaannya teramat rendah. Sebaliknya, foto dan surat memiliki nilai sentimental yang sangat tinggi, sekaligus tidak ada duanya; oleh sebab itu, foto dan surat mesti diseleksi paling akhir. Apalagi, foto biasanya ditemukan secara tak terduga-duga di berbagai tempat selagi kita menyortir kategori-kategori lain, semisal di sela-sela halaman buku dan di antara kertas-kertas. **Urutan yang terbaik adalah sebagai berikut: *pertama-tama* pakaian, *lalu* buku, kertas, *komono* (pernak-pernik), dan *terakhir* kenang-kenangan.** Urut-urutan ini juga terbukti paling efektif untuk memuluskan proses berikutnya, yaitu menyimpan. Yang terakhir, dengan menerapkan urut-urutan itu terasah pulalah insting kita terkait barang mana yang membangkitkan kegembiraan dan mana yang tidak. Jika Anda bisa mempercepat proses pembuatan putusan secara dramatis hanya dengan mengubah

urut-urutan barang yang hendak dibuang, bukankah upaya itu layak dicoba?

Jangan Perkenankan Keluarga Anda Melihat

Berbenah habis-habisan menghasilkan segunung sampah. Pada tahap tersebut, bencana yang bisa lebih meluluhlantakkan ketimbang gempa bumi adalah kedatangan pakar daur ulang alias "ibu".

Salah seorang klien saya, yang akan saya sebut "M", tinggal bersama orangtua dan seorang saudaranya. Keluarga tersebut pindah ke rumah yang sekarang mereka huni lima belas tahun silam sewaktu M masih SD. Dia tidak saja gemar membeli pakaian, tetapi juga suka menyimpan baju-baju bernilai sentimental, seperti seragam sekolah dan kaus yang dibuat untuk memperingati acara khusus. Dia menyimpan baju-baju tersebut dalam kardus dan menumpuk kardus-kardus tersebut sampai-sampai lantai papan di ruangan itu tidak kelihatan sama sekali. Perlu lima jam untuk memilah dan membereskan semuanya. Pada penghujung hari, M telah menyingkirkan 15 kantong sampah yang terdiri atas 8 kantong pakaian, 200 buku, macam-macam boneka, dan kerajinan yang dia buat di sekolah. Kami menumpuk semuanya dengan rapi di samping pintu, di lantai yang sekarang kelihatan, dan saya hendak menyampaikan satu poin teramat penting.

"Untuk menyingkirkan sampah ini, ada satu rahasia." Saya baru memulai ketika pintu terbuka dan masuklah ibunya yang membawa es teh di atas nampan. *Aduh, gawat,* pikir saya.

Sang ibu lantas meletakkan nampan di meja. “Terima kasih banyak sudah membantu putri saya,” katanya dan lantas beranjak. Pada saat itu, matanya tertumbuk ke segunung sampah di dekat pintu. “Aduh, apa itu mau dibuang?” kata sang ibu sambil menunjuk tikar yoga merah muda di atas tumpukan.

“Aku sudah dua tahun tidak menggunakannya.”

“Masa? Oh, ya sudah, kalau begitu biar Ibu yang pakai.” Dia kemudian mengaduk-aduk kantong sampah. “Oh, ini juga barangkali.” Saat keluar, sang ibu tidak saja membawa tikar yoga, tetapi juga 3 rok, 2 blus, 2 jaket, dan beberapa alat tulis.

Saat kamar kembali sepi, saya menyesap es teh dan menanyai M. “Omong-omong, sesering apa ibu Anda berlatih yoga?”

“Setahu saya tidak pernah.”

Yang hendak saya katakan sebelum ibunya masuk adalah ini, “Jangan perkenankan keluarga Anda melihat apa pun yang ada di sini. Kalau bisa, keluarkan sendiri kantong-kantong berisi sampah ini. Tidak ada perlunya memberi tahu keluarga mengenai apa-apa saja yang Anda buang atau sumbangkan.”

Saya terutama menyarankan agar para klien tidak menunjukkan barang buangan kepada orangtua mereka. Bukan berarti mereka harus malu. Bagaimanapun, tidak ada yang salah dengan berbenah. Kendati begitu, **orangtua adakalanya sangat waswas melihat barang-barang yang dibuang anaknya.** Banyaknya tumpukan barang yang akan dibuang menjadikan para orangtua tertekan, takut kalau-kalau si anak tidak sanggup bertahan hidup dengan barang-barangnya yang masih tersisa. Selain itu, meski tahu semestinya mereka bersyukur atas kemandirian dan kedewasaan sang anak, orangtua kerap merasa pedih

kala melihat pakaian, mainan, dan kenang-kenangan masa lalu teronggok di antara tumpukan sampah, terutama jika barang itu adalah pemberiannya untuk si anak. Dengan menyembunyikan sampah dari penglihatan keluarga, Anda sejatinya melindungi perasaan mereka sekaligus mencegah mereka mengambili barang melebihi yang mereka butuhkan ataupun nikmati. Sampai saat itu, keluarga Anda puas akan apa yang mereka miliki. Ketika mereka melihat apa-apa saja yang Anda pilih untuk dibuang, mereka mungkin merasa tidak enak hati karena kesannya mubazir, tetapi benda-benda yang mereka ambil dari tumpukan sampah justru akan menambah jumlah barang yang tersia-sia di rumah. Dan, kita *semestinya* malu apabila memperkenankan mereka menanggung beban yang sia-sia tersebut.

Biasanya, ibulah yang lebih sering mengambili barang putri mereka, tetapi para ibu jarang mengenakan pakaian yang mereka ambil. Semua perempuan 50-an tahun dan 60-an tahun yang saya bantu ujung-ujungnya membuang atau menyumbangkan baju bekas putri mereka tanpa pernah mengenakan pakaian tersebut. Menurut saya, jangan sampai kasih sayang ibu kepada putrinya malah menjadi beban, seperti dalam kasus-kasus tersebut. Tentu saja, tidak ada salahnya apabila kita mengenakan baju bekas keluarga kita yang tidak mereka butuhkan. Jika Anda tinggal dengan keluarga, tanyakan kepada mereka, “Adakah barang yang kau butuhkan dan hendak kau beli?” sebelum mulai berbenah. Kemudian, jika Anda kebetulan menjumpai barang yang persis dengan yang mereka butuhkan, berikan barang tersebut kepada mereka sebagai hadiah.

Jika Anda Marah kepada Keluarga, Mungkin Sebabnya Adalah Kamar Anda Sendiri

"Kalaupun saya berbenah, keluarga saya ujung-ujungnya akan kembali membuat berantakan."

"Suami saya suka menimbun. Bagaimana caranya supaya dia mau membuang barang-barang yang tak perlu?"

Memang menyebalkan apabila keluarga Anda tidak mau bekerja sama dengan Anda untuk mewujudkan rumah "ideal". Saya berkali-kali mengalaminya pada masa lalu. Suatu saat, saking gandrungnya berbenah, membereskan kamar saya sendiri pun rasanya tidak cukup. Saya merasa harus membenahi kamar kakak-adik saya dan ruangan-ruangan lain di rumah. Sementara itu, saya selalu frustrasi karena keluarga saya tidak rapi. Satu sumber kekesalan utama saya adalah lemari penyimpanan milik bersama yang terletak di tengah-tengah rumah. Di mata saya, isi lemari setengahnya adalah rongsokan tak terpakai yang tidak diperlukan. Di gantungan baju, berderet-deret rapat busana yang tak pernah ibu saya kenakan dan setelan jas milik ayah saya yang modelnya sudah kuno. Kardus-kardus berisi *manga* milik kakak saya berjejalan di dasar lemari.

Saya biasanya menanti hingga waktunya tepat, kemudian menyudutkan sang pemilik barang dengan pertanyaan ini, "Ini sudah tidak dipakai, kan?" Namun, jawabannya selalu, "Masih, kok," atau "Biar kubuang sendiri," padahal ujung-ujungnya itu tidak terjadi. Tiap kali menengok ke dalam lemari itu, saya pasti mendesah dan mengeluh, "Kenapa semua orang terus-menerus menimbun barang? Tidak bisakah mereka melihat betapa keras usahaku demi menjaga kerapian rumah ini?"

Sekalipun saya sadar sekali bahwa kebiasaan saya berbenah memang merupakan anomali, saya pantang menyerah. Ketika rasa frustrasi saya tak terbendung lagi, saya putuskan untuk menerapkan taktik sembunyi-sembunyi. Saya mengidentifikasi barang-barang yang sudah bertahun-tahun tidak dipergunakan, berdasarkan desainnya, ketebalan debu yang mengendap, dan baunya. Saya lantas memindahkan benda-benda itu ke bagian belakang lemari dan mengamati apa yang terjadi. Jika tidak ada yang merasa kehilangan, saya membuang barang-barang tersebut, satu per satu, seperti memangkas tanaman. Sesudah menjalankan strategi ini selama tiga bulan, saya berhasil menyingkirkan barang sebanyak sepuluh kantong sampah.

Sering kali, tak seorang pun merasa kehilangan dan kehidupan pun berjalan seperti biasa. Namun, ketika barang yang saya singkirkan semakin banyak, keluarga saya mulai mendeteksi hilangnya sejumlah benda. Ketika saya dituding sebagai orang yang bertanggung jawab, saya justru berlagak pilon. Pada dasarnya, saya berpura-pura tak tahu apa-apa.

"Hei, kau tahu jaketku di mana?"

"Tidak."

Jika mereka mendesak saya lebih lanjut, langkah saya selanjutnya adalah menyangkal.

"Mari, apa kau yakin kau tidak membuangnya?"

"Tidak, aku yakin."

"Oh, ya sudah. Tapi, kira-kira di mana, ya?"

Jika mereka menyerah selepas merongrong saya, saya menyimpulkan bahwa benda itu memang tidak layak disimpan. Namun, kalaupun mereka tidak lagi terkelabui, saya tetap tidak gentar.

"Aku tahu disimpannya di sini, Mari. Aku melihatnya dengan mata kepalaku sendiri dua bulan lalu."

Alih-alih minta maaf karena membuang barang milik orang lain tanpa izin, saya justru menyergah, "Aku membuangnya karena kau tidak bisa membuangnya sendiri."

Kalau diingat-ingat lagi, harus saya akui bahwa saat itu saya memang besar kepala. Begitu aksi saya terbongkar, saya dihujani omelan serta protes dan, pada akhirnya, saya dilarang berbenah selain di kamar saya sendiri. Kalau bisa, saya ingin kembali ke masa lalu dan menampar diri sendiri supaya sadar bahwa aksi tersebut konyolnya minta ampun. Menyingkirkan barang milik orang lain tanpa izin memang kurang ajar. Walaupun taktik sembunyi-sembunyi sering kali berhasil dan barang yang dibuang jarang dicari-cari, kehilangan kepercayaan dari keluarga kalau sampai tepergok adalah risiko yang terlampau besar. Lagi pula, hal seperti itu memang tidak boleh dilakukan. Jika Anda sungguh-sungguh ingin keluarga Anda berbenah, ada cara yang lebih mudah untuk menularkan kebiasaan itu kepada mereka.

Sesudah saya dilarang membenahi barang dan ruangan orang lain sehingga hanya bisa mengotak-atik kamar sendiri, saya mengamati kamar baik-baik dan terperanjat gara-gara sebuah fakta. Di dalam kamar saya sendiri, ada banyak barang yang perlu dibuang, melebihi yang saya sadari sebelumnya—baju yang tak pernah dipakai dalam lemari beserta rok yang takkan pernah saya kenakan lagi, buku-buku di rak yang saya tahu sudah tidak saya butuhkan. Saya tercengang karena ternyata saya sama bersalahnya atas dosa yang kerap saya tuduhkan kepada keluarga saya. Karena tidak bisa lagi mengkritik orang lain, saya duduk sambil menyiapkan kantong sampah dan berkonsentrasi untuk membenahi kamar saya sendiri.

Setelah sekitar dua minggu, perubahan mulai muncul dalam keluarga saya. Kakak lelaki saya, yang selalu menolak mentah-mentah untuk menyingkirkan barang miliknya, tidak peduli sesengit apa pun saya memprotes, mulai menyortir barang-barangnya. Dalam sehari, dia menyingkirkan lebih dari dua ratus buku. Kemudian, orangtua dan adik perempuan saya lambat laun mulai memilah dan membuang pakaian serta aksesori mereka. Pada akhirnya, seluruh keluarga saya mampu mempertahankan kerapian rumah lebih daripada sebelumnya.

Membuang barang berlebih milik Anda sendiri tanpa banyak cincong adalah cara paling ampuh untuk mengobati keluarga yang malas berbenah. Seolah-olah ketularan semangat Anda, mereka niscaya ikut-ikutan membuang barang yang tidak perlu dan berbenah tanpa perlu Anda suruh-suruh. Mungkin kedengarannya mustahil, tetapi ketika seseorang berbenah, dampaknya bisa merembet ke mana-mana.

Beres-beres sendiri tanpa banyak cincong mencetuskan satu lagi perubahan yang menarik—kemampuan untuk lebih bertenggang rasa atas ketidakrapian orang lain. Begitu saya puas dengan kamar saya sendiri, saya tidak lagi merasa gatal ingin membuang barang-barang milik kakak-adik atau orangtua saya. Ketika saya memperhatikan bahwa ruang bersama seperti ruang keluarga atau kamar mandi acak-acakan, saya membenahinya tanpa berpikir dua kali dan tidak pernah repot-repot menyinggung pekerjaan saya. Berdasarkan pengamatan saya, perubahan yang sama terjadi pula pada diri para klien saya.

Jika Anda jengkel karena keluarga Anda tidak rapi, saya anjurkan agar Anda mengecek ruangan Anda sendiri,

terutama tempat penyimpanan barang Anda. Anda niscaya menemukan barang yang perlu dibuang. **Hasrat untuk menegur orang lain karena tidak rapi biasanya merupakan pertanda bahwa Anda melalaikan kerapian ruang pribadi Anda sendiri.** Inilah sebabnya Anda harus memulai berbenah dengan membuang barang-barang Anda sendiri. Ruang bersama bisa diurus paling akhir. Langkah pertama adalah mengecek barang-barang Anda sendiri.

Barang yang Tidak Anda Butuhkan Juga Tidak Dibutuhkan Keluarga Anda

Adik perempuan saya lebih muda tiga tahun daripada saya. Karena wataknya pendiam dan agak pemalu, dia lebih suka berdiam di dalam rumah dan menggambar atau membaca dengan tenang ketimbang bermain di luar dan bergaul dengan anak-anak lain. Tidak diragukan lagi bahwa dialah yang paling menderita gara-gara kegetolan saya dalam menyelami liku-liku berbenah, dan menjadi korban dari efek samping riset saya. Semasa kuliah, saya mencurahkan perhatian untuk "membuang", tetapi ada saja barang-barang yang enggan saya singkirkan, semisal kaus yang sangat saya sukai tetapi tidak cocok untuk saya. Tidak tega berpisah dengan kaus itu, saya mencobanya berulang-ulang sambil mematut diri di depan cermin, tetapi pada akhirnya terpaksa menyimpulkan bahwa baju itu memang tidak cocok untuk saya. Kalau pakaian tersebut masih baru atau merupakan hadiah dari orangtua, saya tidak tega menyingkirkannya karena takut merasa bersalah.

Pada saat seperti itulah saya memanfaatkan adik saya. Metode "hadiah untuk adik" sepertinya merupakan cara

sempurna untuk mengenyahkan barang-barang tersebut. Meskipun menyebutnya "hadiah", bukan berarti saya membungkusnya dengan kertas kado—jauh dari itu. Sambil membawa pakaian yang tak diinginkan, saya menerobos masuk ke kamar adik saya selagi dia tidur-tiduran di kasur sambil membaca dengan tenang. Seraya mengambil buku dari tangannya, saya berkata, "Mau kaus ini? Akan kuberikan kalau kau suka." Melihat mimik bingung di wajahnya, saya lantas meluncurkan pukulan telak. "Ini masih baru dan bagus pula. Tapi, kalau kau tidak butuh, aku akan membuangnya. Tidak apa-apa, kan?"

Adik saya yang malang dan penurut tidak punya pilihan selain berkata, "Ya sudah. Ke sinikan."

Ini sering sekali terjadi sampai-sampai lemari adik saya, yang jarang berbelanja, sulit ditutup saking penuhnya. Walaupun dia memang mengenakan beberapa pakaian pemberian saya, lebih banyak pakaian yang hanya dia kenakan sekali atau malah tidak pernah. Walaupun begitu, saya terus saja memberinya "hadiah". Bagaimanapun, pakaian-pakaian itu masih bagus dan saya kira dia pastinya senang mendapat lebih banyak baju dari saya. Saya baru menyadari alangkah kelirunya saya sesudah membuka jasa konsultasi dan bertemu dengan seorang klien yang akan saya sebut "K".

K berusia 20-an tahun, bekerja di perusahaan kosmetik, dan tinggal dengan orangtuanya. Selagi kami menyortir baju-baju, saya mulai menyadari bahwa pilihannya aneh. Walaupun dia memiliki banyak pakaian yang muat dimasukkan ke satu lemari besar—ukuran lemari pakaian rata-rata, sebenarnya—jumlah baju yang dia pilih untuk disimpan terkesan kelewat sedikit. Jawabannya atas pertanyaan, "Apa

ini membangkitkan kegembiraan?" hampir selalu "Tidak." Setelah berterima kasih pada tiap pakaian karena sudah menunaikan tugasnya, saya kemudian mengoperkan baju kepada K untuk dia buang. Mau tak mau saya memperhatikan ekspresi lega di wajahnya tiap kali memasukkan baju ke kantong sampah. Selagi mengamati koleksi pakaiannya secara lebih saksama, saya melihat bahwa pakaian-pakaian yang dia pilih untuk disimpan kebanyakan adalah baju kasual seperti kaus, sedangkan yang dia pilih untuk dibuang adalah yang bermodel sangat lain—rok ketat dan atasan terbuka. Ketika saya menanyakan ini, dia berkata, "Itu pemberian kakak perempuan saya." Saat semua pakaian sudah dipilah dan dia selesai membuat pilihan akhir, K bergumam, "Astaga. Saya ternyata dikelilingi sekian banyak barang yang bahkan tidak saya sukai." Sepertiga isi lemarinya terdiri atas baju apkiran kakaknya, tetapi tak satu pun memenuhi syarat esensial, yakni mencetuskan percik-percik kegembiraan dalam hatinya. Walaupun sempat mengenakan baju-baju itu karena diberi oleh sang kakak, dia tidak pernah menyukai pakaian tersebut.

Menurut saya, itu tragis. Yang lebih memprihatinkan, bukan K seorang yang bernasib demikian. Dalam pekerjaan saya, volume sampah yang dibuang oleh adik perempuan selalu lebih besar daripada volume buangan kakak perempuan, fenomena yang pastinya terkait dengan kecenderungan mewariskan baju lungsuran kepada adik. Para adik sering kali menyimpan pakaian yang tidak mereka sukai karena dua alasan. *Pertama,* susah menyingkirkan barang pemberian keluarga. *Kedua,* mereka tidak tahu persis apa yang mereka sukai sehingga sukar memutuskan mana yang harus dienyahkan. Karena terbiasa menerima banyak

sekali pakaian dari orang lain, mereka tidak perlu sering-sering berbelanja dan alhasil kurang peka terhadap apa-apa saja yang sungguh membahagiakan mereka.

Jangan salah paham. Menghadiahkan barang yang tidak kita perlukan adalah ide bagus. Selain bagus untuk menghemat, dengan memberi kita bisa turut merasa senang apabila melihat benda tersebut disukai dan dirawat baik-baik oleh orang dekat kita. Namun, bukan berarti kita lantas boleh memaksa keluarga kita menerima barang tersebut, semata-mata karena kita sendiri tidak tega membuang atau menyumbangkannya. Kebiasaan memaksa harus dilarang, entah korbannya adalah adik, orangtua, atau anak. Kendati adik saya tidak pernah mengeluh, saya yakin dia pasti merasa serbasalah sewaktu menerima barang lungsuran saya. Pada dasarnya, saya semata-mata mengalihkan rasa bersalah saya karena tidak tega membuang baju tersebut kepada adik saya. Kalau dipikir-pikir sekarang, taktik tersebut sungguh tercela.

Kalau ingin memberikan sesuatu, jangan memaksa orang lain menerimanya atau menekan mereka hingga membuat mereka merasa bersalah apabila menolaknya. Cari tahu apa yang mereka sukai, kemudian jika dan hanya jika Anda menemukan sesuatu yang cocok dengan kriteria tersebut, barulah Anda boleh menunjukkan barang tersebut kepada mereka. Anda juga bisa menawarkan untuk memberi barang yang mau mereka beli. Dengan demikian, kita takkan membuat mereka merasa berutang budi atau kerepotan sendiri karena memiliki barang yang tidak mereka butuhkan atau sukai.

Berbenah Adalah Dialog dengan Diri Sendiri

“KonMari, mau ikut berdiri di bawah air terjun?”

Saya menerima undangan ini dari seorang klien, perempuan menawan berusia 74 tahun yang masih aktif sebagai manajer bisnis dan menggandrungi ski serta lintas alam. Dia sudah sepuluh tahun lebih rajin bermeditasi di bawah air terjun dan sepertinya sangat menikmati kegiatan itu. Dia kerap menceletuk sambil lalu, “Saya pamit dulu. Mau ke air terjun,” seolah-olah hendak ke *spa*. Tentu saja, tempat yang akan dia datangi bukanlah untuk pemula. Berangkat dari pondokan pukul 6.00 pagi, kami mendaki jalan setapak di gunung, memanjati pagar-pagar, mengarungi sungai yang airnya mengalir deras setinggi lutut kami, dan akhirnya tiba di sebuah air terjun yang sepi.

Saya mengungkit topik ini bukan karena ingin memperkenalkan bentuk rekreasi unik tersebut, melainkan karena berkat pengalaman itu, saya tersadar bahwa berbenah ternyata mirip dengan meditasi di bawah air terjun. Ketika berdiri di bawah air terjun, satu-satunya yang terdengar adalah deru air. Saat air terjun mendera badan kita, rasa nyeri segera saja menghilang dan lambat laun digantikan oleh sensasi kebas yang menyebar. Lalu, rasa hangat merayapi sekujur tubuh kita dari dalam dan masuklah kita ke kondisi trans. Walaupun belum pernah mencoba metode meditasi itu sebelumnya, saya merasa sensasi yang muncul sama sekali tidak asing. Rasanya mirip dengan sensasi yang saya alami ketika berbenah. Walau tidak sama persis dengan kondisi trans, adakalanya selagi berbenah saya merasa bisa bercakap-cakap dengan hati nurani saya yang terdalam. Menekuri tiap

barang kepunyaan saya untuk mencari tahu apakah benda tersebut membangkitkan kegembiraan dalam diri saya atau tidak sama seperti berdialog dengan diri sendiri, lewat perantaraan barang-barang yang saya miliki.

Oleh sebab itu, penting agar Anda memilah barang dalam kondisi hening. Idealnya, sebaiknya Anda bahkan tidak memutar musik selagi berbenah. Saya pernah mendengar metode yang menyarankan agar kita beres-beres sambil mendengarkan lagu yang menarik, tetapi saya pribadi tidak menganjurkannya. Menurut saya, keriuhan justru menyulitkan sang pemilik untuk berdialog dari hati ke hati dengan barang miliknya. Sambil menghidupkan TV jelas tidak boleh. Kalau Anda membutuhkan bunyi di latar belakang supaya bisa santai, pilihlah suara alam atau musik *ambient* yang tidak memiliki melodi berulang atau lirik. Jika Anda membutuhkan momentum supaya lebih terpacu untuk beres-beres, resapilah atmosfer kamar Anda alih-alih mengandalkan musik.

Waktu terbaik untuk mulai berbenah adalah pagi-pagi sekali. Udara pagi yang segar menjernihkan benak Anda dan menajamkan penilaian Anda. Oleh sebab itu, sebagian besar kursus saya dimulai pada pagi hari. Jadwal kursus saya yang paling pagi adalah pukul 6.30 dan ketika itu, kami mampu berbenah dua kali lebih cepat ketimbang biasanya.

Perasaan segar bugar yang saya rasakan selepas berdiri di bawah air terjun memang membuat ketagihan. Sama seperti ketika Anda selesai merapikan tempat tinggal, Anda pasti akan berhasrat untuk melakukannya lagi. Namun, berbeda dari meditasi di bawah air terjun, Anda tidak perlu pergi jauh-jauh untuk kembali mencicipi perasaan tersebut. Anda bisa menikmati efek serupa di rumah Anda sendiri. Hebat, bukan?

Kalau Tak Bisa Membuang, Bagaimana?

Untuk memutuskan barang mana yang mesti disimpan, kriteria saya adalah muncul tidaknya rasa gembira saat kita menyentuh benda tersebut. Namun, memang sudah sifat manusia untuk pantang membuang sekalipun tahu bahwa barang itu perlu dibuang. Barang yang tidak sampai hati kita buang sekalipun tidak mencetuskan kebahagiaan adalah masalah serius.

Secara garis besar, penilaian manusia dapat dibagi menjadi dua: intuitif dan rasional. Sewaktu memilih barang apa yang hendak dibuang, yang menjadi kendala justru adalah penilaian rasional kita. Walaupun secara intuitif tahu bahwa benda itu tidak menarik bagi kita, nalar kita mengemukakan segala macam argumentasi supaya kita tidak membuangnya, seperti, "Siapa tahu aku membutuhkannya kapan-kapan," atau, "Sayang membuang-buang barang." Pikiran semacam itu berputar-putar dalam kepala kita sehingga mustahil untuk menyingkirkan barang.

Bukan berarti bahwa ragu-ragu itu keliru. Ketidakmampuan untuk memutuskan menunjukkan bahwa kita punya ikatan dengan benda tersebut. Lagi pula, tidak semua putusan bisa dibuat berdasarkan intuisi belaka. Namun, itu pulalah sebabnya kita harus mempertimbangkan tiap benda secara saksama dan tidak membiarkan konsentrasi kita teralihkan gara-gara rasa "sayang" atau "takut mubazir".

Saat menjumpai sesuatu yang rasanya sulit dibuang, pertimbangkan baik-baik apa sebabnya kita mempunyai benda tersebut. Kapan Anda mendapatkannya dan apa maknanya bagi Anda saat itu? Renungkan kembali peranan

benda itu dalam hidup Anda selama ini. Jika, contohnya saja, Anda memiliki pakaian yang tidak pernah Anda kenakan sesudah Anda beli, telaahlah pakaian tersebut satu per satu. Di mana dan kenapa Anda membeli pakaian itu? Jika Anda membelinya karena tampak bagus di toko, pakaian itu telah memenuhi fungsinya, yakni membangkitkan kegembiraan di hati Anda ketika membelinya. Kalau begitu, kenapa Anda tidak pernah memakainya? Apakah karena Anda tersadar, ketika mencobanya di rumah, bahwa baju itu tidak cocok untuk Anda? Jika demikian, dan jika Anda tidak lagi membeli pakaian bermodel dan berwarna sama, pakaian tersebut telah menjalankan satu lagi fungsi penting—mengajarkan mana yang tidak cocok untuk Anda. Malahan, pakaian itu sudah memenuhi peranannya dalam hidup Anda sehingga Anda bebas untuk mengatakan, "Terima kasih sudah memberiku kegembiraan sewaktu aku membelimu," atau "Terima kasih sudah mengajariku mana yang tidak cocok untukku," kemudian mengikhlaskannya.

Tiap benda memiliki peranan sendiri-sendiri. Tidak semua pakaian perlu Anda kenakan sampai usang. Seperti halnya dengan orang. Tidak semua orang yang Anda temui dalam hidup lantas menjadi teman dekat atau kekasih Anda. Sebagian tidak akur dengan Anda atau mustahil Anda sukai. Namun, orang-orang itu juga memberi Anda pelajaran berharga, yaitu mengenai orang seperti apa dan siapa saja yang Anda sukai sehingga Anda bisa lebih menghargai mereka.

Sewaktu dihadapkan pada sesuatu yang tidak tega Anda lepaskan, pikirkan dengan saksama peranan sejatinya dalam hidup Anda. Anda pasti akan terkejut melihat banyak sekali barang milik Anda yang ternyata sudah memenuhi

peranannya. Dengan mengakui manfaat barang tersebut dan mengikhlaskannya disertai rasa terima kasih, barulah Anda bisa maju terus untuk membenahi tempat tinggal dan kehidupan Anda dengan sebenar-benarnya. Pada akhirnya, yang Anda miliki tinggal barang-barang yang paling berharga bagi Anda.

Agar bisa sepenuh hati mensyukuri hal-hal yang paling penting bagi Anda, pertama-tama Anda harus membuang barang-barang yang sudah tidak bermanfaat. Menyingkirkan barang yang tak lagi Anda butuhkan tidaklah mubazir ataupun memalukan. Sejujurnya apakah Anda bisa mengatakan bersyukur atas barang yang terkubur jauh di dalam lemari atau laci sampai-sampai Anda lupa mempunyai barang tersebut? Jika barang punya perasaan, ia pasti tidak senang disimpan terus oleh sang pemilik yang melupakannya. Bebaskanlah barang-barang tersebut dari penjaranya. Bantulah barang-barang itu untuk meninggalkan keterkungkungannya di antah-berantah. Ikhlaskanlah benda-benda tersebut dengan penuh terima kasih. Tidak hanya Anda, barang-barang Anda niscaya juga akan merasa segar dan jernih begitu Anda rampung berbenah.

3

BERBENAH BERDASARKAN KATEGORI AJAIBNYA BUKAN MAIN

Berbenah Sesuai Urut-urutan

Ikuti urut-urutan kategori yang tepat

Pintu terbuka disertai bunyi klik, kemudian seorang perempuan melongok ke luar sambil memandangi saya dengan raut cemas. "Ha-halo." Para klien hampir selalu tampak agak tegang kali pertama saya menyambangi rumah mereka. Karena mereka sudah bertemu saya beberapa kali, ketegangan itu berakar bukan dari rasa malu, melainkan dari rasa waswas sebelum menyongsong tantangan besar.

"Apa menurut Anda rumah saya betul-betul bisa dibereskan? Di sini bahkan tidak ada tempat untuk memijakkan kaki."

"Menurut saya, tidak mungkin saya mampu berbenah secara menyeluruh dalam rentang waktu demikian singkat."

"Anda bilang tak seorang pun klien Anda kembali ke kebiasaan berantakan. Tapi, bagaimana kalau saya ternyata yang pertama?"

Mereka kentara sekali antusias sekaligus gugup, tetapi saya yakin 100% bahwa mereka semua akan baik-baik saja. Orang-orang yang aslinya pemalas atau berantakan sekalipun, orang-orang ceroboh menahun atau teramat sibuk sekalipun, bisa belajar berbenah dengan benar jika menggunakan Metode KonMari.

Perkenankan saya untuk berbagi rahasia. Merapikan rumah itu asyik! Menyelami perasaan Anda sesungguhnya mengenai barang-barang yang Anda miliki, mengidentifikasi barang apa saja yang sudah memenuhi fungsinya, mengekspresikan rasa terima kasih, dan mengucapkan selamat tinggal pada barang-barang yang manfaatnya sudah lewat sejatinya adalah proses untuk menelaah diri Anda

sendiri, sebentuk perjalanan menuju kehidupan baru yang Anda dambakan. Untuk menilai mana yang hendak disimpan atau dibuang, patokannya adalah intuisi Anda sendiri, tergugah tidaknya perasaan Anda berkat suatu benda. Oleh sebab itu, tidak ada perlunya merujuk pada teori rumit atau data numerik. Anda hanya perlu mengikuti urut-urutan yang benar. Jadi, persenjatai saja diri Anda dengan banyak kantong sampah dan bersiaplah untuk bersenang-senang.

Mulailah dari pakaian, kemudian lanjut ke buku, kertas, *komono* (pernak-pernik), dan terakhir benda-benda bernilai sentimental. Jika Anda menyingkirkan barang dengan urut-urutan tersebut, pekerjaan Anda niscaya berjalan mulus. Dengan memulai dari yang mudah-mudah dan menangguhkan yang sulit-sulit di tahap paling akhir, Anda dapat berangsur-angsur mempertajam kemampuan Anda mengambil putusan sehingga pada akhirnya, pemilahan menjadi terkesan gampang.

Untuk kategori pertama, pakaian, saya sarankan agar pemilahannya kembali dibagi-bagi berdasarkan subkategori berikut supaya lebih efisien.

Atasan (kemeja, sweter, dll.)

Bawahan (celana panjang, rok, dll.)

Pakaian yang mesti digantung (jaket, mantel, setelan jas, dll.)

Kaus kaki

Baju dalam

Tas (tas jinjing, tas selempang, dll.)

Aksesori (syal, sabuk, topi, dll.)

Pakaian untuk acara khusus (baju renang, kimono, seragam, dll.)

Sepatu

Betul, tas jinjing dan sepatu juga saya kelompokkan sebagai pakaian.

Kenapa urut-urutan itu yang optimal? Saya sendiri tidak tahu pasti, tetapi berdasarkan pengalaman saya berbenah di lapangan, urut-urutan itu memang ampuh! Sungguh, percayalah kepada saya. Jika Anda mengikuti urut-urutan tersebut, Anda dijamin dapat bekerja dengan cepat dan memperoleh hasil nyata dalam waktu singkat. Terlebih lagi, karena Anda hanya akan menyimpan barang yang betul-betul Anda sukai, energi dan kegembiraan Anda akan kian bertambah. Anda mungkin capek secara fisik, tetapi saking asyiknya membuang sekian banyak barang yang tidak perlu, Anda justru akan ketagihan dan sulit berhenti.

Akan tetapi, camkanlah bahwa yang paling penting adalah memutuskan hendak menyimpan apa. **Barang apa saja yang akan terus membangkitkan kegembiraan kita jika dipertahankan sebagai bagian dari hidup kita?** Ambil kepunyaan Anda satu per satu seperti sedang mencari barang bagus yang Anda sukai di toko favorit. Begitu Anda memahami aturan dasar ini, kumpulkan semua pakaian Anda menjadi satu, lalu ambil satu per satu dan bertanyalah di dalam hati, *Apa ini membangkitkan kegembiraan?* Demikianlah, Anda bisa mulai berberes-beres ria.

Pakaian

Letakkan setiap lembar pakaian yang ada di rumah Anda di lantai

Langkah pertama adalah mengecek semua lemari dan laci di rumah Anda, kemudian mengumpulkan seluruh pakaian di satu tempat. Jangan luput membuka satu lemari atau

satu laci pun. Pastikan bahwa Anda sudah mengumpulkan semua pakaian, sekecil apa pun pakaian itu. Ketika klien saya mengira sudah mengumpulkan semuanya, saya selalu bertanya, "Apa Anda yakin tidak menyisakan satu lembar pakaian pun di seisi rumah?" Kemudian, saya menambahkan, "Kalau Anda menemukan yang lain sehabis ini, pakaian itu otomatis masuk kantong sampah." Saya tekankan kepada klien bahwa saya serius. Saya tidak akan mengizinkan klien menyimpan barang apa pun yang ditemukan seusai penyortiran. Klien biasanya menanggapi dengan, "Oh, tunggu dulu. Sepertinya di lemari suami saya masih ada," atau "Ah! Mungkin ada yang digantung di ruang depan," lalu berkelebat ke seantero rumah dan membawa segelintir baju lain untuk ditambahkan ke onggokan pakaian.

Ultimatum barusan kedengarannya seperti sistem autodebit otomatis untuk pembayaran tagihan via rekening bank, tetapi ketika para klien saya tahu bahwa ada tenggat waktu mutlak, mereka seketika mengingat-ingat sekali lagi karena mereka tidak ingin membuang pakaian tanpa punya kesempatan membuat putusan sendiri. Walaupun saya jarang mesti mempraktikkan ancaman itu, jika seseorang tidak ingat ada barang lain pada tahap tersebut, artinya barang yang mereka lupakan memang tidak membangkitkan kegembiraan sehingga saya tidak akan sungkan membuangnya tanpa ampun. Satu-satunya perkecualian adalah pakaian yang masih dicuci di penatu.

Ketika semua pakaian sudah dikumpulkan, atasan saja biasanya menggunung sampai selutut. Istilah "atasan" berlaku untuk pakaian segala musim, mulai dari kaus dan kaus kutung hingga sweter rajutan. Jumlah barang di onggokan pertama saja biasanya mencapai sekitar 160 lembar. Ketika

dihadapkan pada rintangan pertama dalam proses berbenah, kebanyakan orang sontak kewalahan karena banyaknya barang yang mereka miliki. Pada saat ini, saya biasanya mengatakan, "Ayo kita mulai dari pakaian yang bukan untuk musim ini." Saya menyarankan ini bukan tanpa alasan. Untuk para pemula yang baru merintis upaya berbenah, kategori itulah yang paling mudah dan alhasil paling pas untuk membantu mengasah intuisi mengenai barang mana yang menggugah hati dan mana yang tidak.

Kalau mereka memulai dengan pakaian yang sedang dipergunakan, para klien bisa saja berpikir, *Pakaian itu tidak membangkitkan kegembiraan, tapi aku baru mengenakannya kemarin,* atau *Kalau pakaianku dibuang semua, lantas bagaimana?* Alhasil, lebih sulit untuk membuat keputusan objektif. Karena pakaian yang sedang tidak musimnya belum dibutuhkan, kriteria "membangkitkan kegembiraan atau tidak" lebih mudah diterapkan. Ketika memilih pakaian yang sedang tidak musimnya, saya sarankan agar Anda menanyakan ini kepada diri sendiri: "Apa aku ingin melihat baju ini lagi nanti saat musimnya?" Atau, dengan kata lain, "Apa aku ingin langsung mengenakan ini kalau cuaca mendadak berganti?"

"Apa aku ingin melihatnya lagi? Hmmm, tidak ingin-ingin amat ...." Jika Anda merasa demikian, sisihkan untuk dibuang atau disumbangkan. Dan, jika Anda sering mengenakan pakaian tersebut pada musim sebelumnya, jangan lupa untuk mengutarakan rasa terima kasih Anda. Mungkin Anda takut kalau-kalau tidak punya pakaian lagi jika menggunakan standar tersebut, tetapi jangan khawatir. Barangkali kesannya Anda terlalu banyak membuang, tetapi asalkan Anda hanya memilih pakaian yang membangkitkan

kegembiraan, niscaya Anda memiliki pakaian sejumlah yang Anda butuhkan.

Begitu Anda lebih lihai dalam memilih mana yang Anda sukai, silakan lanjut ke tiap subkategori pakaian yang sedang musim. **Yang penting untuk diingat: Pastikan Anda mengumpulkan seluruh pakaian di rumah dan pegangi semuanya satu per satu.**

Baju Rumah

Dilarang mengalihfungsikan pakaian menjadi "baju rumah"

Memang rasanya sayang membuang sesuatu yang masih bisa dipakai, terutama kalau Anda membelinya sendiri. Dalam kasus seperti ini, para klien sering bertanya apakah mereka boleh menyimpan pakaian yang mereka tahu takkan mereka kenakan untuk keluar rumah dan menggunakannya sebagai baju rumah. Jika saya memperbolehkannya, tumpukan baju rumah pasti akan terus menggunung dan jumlah total pakaian takkan berkurang.

Kendati begitu, harus saya akui bahwa saya sendiri pernah berbuat serupa. Kardigan yang sudah terburai, blus ketinggalan zaman, gaun yang tidak cocok atau tidak pernah saya kenakan kerap saya turunkan statusnya menjadi "baju rumah" alih-alih saya buang. Namun, dari sepuluh di antaranya, paling banter cuma satu yang akhirnya betul-betul saya kenakan di rumah.

Saya mendapati banyak klien saya yang juga memiliki koleksi "baju rumah" yang menganggur. Ketika ditanya kenapa mereka tidak mengenakannya, rahasia mereka

terungkap berkat jawaban mereka: “Saya tidak bisa relaks sewaktu mengenakan itu”; “Sayang memakai itu di dalam rumah padahal aslinya untuk keluar”; “Saya tidak suka baju itu”; dan sebagainya. Dengan kata lain, pakaian apkiran itu sejatinya bukan baju rumah. Menyebutnya demikian semata-mata menunda keharusan untuk membuang pakaian yang bahkan tidak mendatangkan kegembiraan. Ada toko-toko yang khusus menjual baju rumah dengan desain, bahan, dan potongan yang memang ditujukan untuk dikenakan bersantai. Jelas bahwa baju rumah tidak sama dengan pakaian luar rumah. Kaus katun mungkin adalah satu-satunya jenis pakaian yang dapat dialihfungsikan seperti itu.

Menurut saya, tak semestinya kita menyimpan pakaian yang tidak kita nikmati untuk dikenakan bersantai di rumah. Waktu di rumah tetap merupakan bagian berharga dari hidup kita. Nilainya tidak menjadi remeh cuma karena tidak ada yang melihat kita di dalam rumah. Jadi, mulai hari ini, hentikan kebiasaan mengalihfungsikan pakaian yang tidak menggugah hati Anda menjadi baju rumah. Bukan membuang pakaian yang tidak Anda sukai yang patut disayangkan, melainkan mengenakannya sekalipun Anda mendambakan situasi ideal demi mewujudkan gaya hidup ideal versi Anda. Karena rumah adalah tempat Anda bebas menjadi diri sendiri, justru penting untuk mempertegas citra diri positif, yakni dengan mengenakan pakaian yang benar-benar Anda sukai.

Piama juga sama. Jika Anda perempuan, coba kenakan baju tidur yang elegan. Jangan sampai Anda berpakaian asal-asalan, semisal mengenakan baju *training* butut. Saya terkadang bertemu orang yang berpakaian seperti itu sepanjang hari, entah saat bangun ataupun tidur. Jika baju

training adalah pakaian Anda sehari-hari, bisa-bisa Anda merasa tak terpisahkan lagi dengan pakaian semacam itu, yang sejatinya tidak terlihat menarik. Yang Anda kenakan di rumah bisa memengaruhi citra diri Anda.

Menyimpan Pakaian

Melipat dengan benar supaya tidak makan tempat

Selepas proses seleksi, sisa pakaian klien saya biasanya hanya sepertiga atau seperempat dari jumlah awalnya. Karena pakaian yang ingin mereka simpan masih teronggok di lantai, sudah waktunya untuk menyimpan. Walaupun begitu, sebelum menjabarkan langkah tersebut, saya punya satu cerita.

Saya pernah memiliki seorang klien yang kendalanya sama sekali tidak saya pahami. Klien itu, seorang wanita 50-an tahun, memberi tahu saya dalam wawancara awal bahwa dia tidak memiliki tempat memadai di rumah untuk menyimpan semua bajunya. Padahal, berdasarkan denah rumahnya, jelas bahwa sang klien memiliki dua lemari seukuran ruangan yang khusus digunakan olehnya sendiri, sedangkan masing-masing ukurannya satu setengah kali lebih besar daripada lemari rata-rata. Walaupun itu saja sebenarnya sudah cukup, sang klien juga mempunyai kapstok dengan tiga rel yang disesaki baju-baju.

Dengan begitu tercengang, saya memperkirakan sang klien mempunyai lebih dari dua ribu pakaian dalam lemarinya. Ketika mengunjungi rumahnya, barulah saya paham. Saat membuka pintu lemarinya yang setinggi dinding, saya melongo. Saya seperti sedang melihat ruangan pengering

yang penuh sesak di penatu. Di gantungan, yang berderet rapi bukan saja mantel dan rok, melainkan juga kaus, sweter, tas tangan, bahkan baju dalam.

Klien saya serta-merta menjelaskan koleksi gantungannya secara terperinci. "Tipe ini dibuat khusus untuk bahan rajutan agar tidak merosot. Dan, ini buatan tangan. Saya membelinya di Jerman." Sesudah lima menit berceramah, dia memandang saya dengan berbinar-binar kemudian berkata, "Pakaian tidak kusut kalau digantung. Juga lebih tahan lama, kan?" Selepas tanya-jawab lebih lanjut, tahulah saya bahwa tak ada satu pun bajunya yang dilipat.

Untuk menyimpan pakaian, ada dua metode: *pertama,* menyangkutkannya ke gantungan dan *kedua,* melipatnya untuk disimpan di laci atau rak. Saya paham apa sebabnya banyak orang yang lebih suka mengaitkan baju ke gantungan. *Melipat pakaian kemudian menyimpannya di laci itu merepotkan. Lebih gampang mencantolkannya pada gantungan sehingga bisa langsung dimasukkan ke lemari.* Kalau menurut Anda begitu, berarti Anda belum tahu bahwa melipat bisa berdampak dahsyat.

Jika Anda ingin mengirit tempat, teknik menggantung pakaian kalah jauh dibandingkan melipat. Bergantung pada ketebalan pakaian, dalam ruang berkapasitas sepuluh baju yang digantung Anda bisa memuat dua puluh sampai empat puluh pakaian yang dilipat. Klien yang saya sebut di atas memang memiliki pakaian lebih banyak daripada sebagian besar orang, tetapi cuma sedikit di atas rata-rata. Jika pakaian-pakaiannya dilipat, ruang penyimpanan yang dia miliki lebih dari cukup. **Dengan melipat baju, kita bisa mengirit tempat.**

Akan tetapi, bukan itu satu-satunya manfaat melipat. Keuntungan utamanya adalah kita harus menangani tiap lembar pakaian. Selagi menelusurkan tangan ke atas kain, kita sekaligus menuangkan energi kita ke sana. Dalam bahasa Jepang, menyembuhkan disebut *te-ate*, yang arti harfiahnya adalah 'menempelkan tangan'. Istilah itu berakar dari praktik pengobatan pramodern, yakni menempelkan tangan ke bagian tubuh yang cedera karena dianggap dapat mempercepat penyembuhan. Kita tahu bahwa sentuhan lembut dari orangtua, entah itu menggandeng tangan, mengelus rambut, atau memeluk bisa menenangkan anak-anak. Sama seperti itu, pijatan pelan, tetapi mantap dari tangan manusia lebih ampuh untuk mengendurkan otot-otot kaku ketimbang pukulan bertubi-tubi dari mesin pijat. Energi yang mengalir dari tangan manusia ke kulit kita seolah dapat menyembuhkan jiwa dan raga.

Pakaian juga sama. Ketika kita memegangi pakaian dan melipatnya dengan rapi, saya meyakini bahwa kita sekaligus mengalirkan energi yang akan berdampak positif terhadap pakaian. Apabila pakaian dilipat rapi, kainnya menjadi kencang dan tidak kusut sehingga lebih kuat dan terlihat menarik. Pakaian yang semula dilipat rapi memiliki daya tahan dan kemilau yang serta-merta kelihatan, mudah sekali dibedakan dari pakaian yang dijejalkan asal saja ke dalam laci. Melipat lebih dari sekadar tindakan untuk meringkaskan pakaian supaya mudah disimpan. Melipat adalah ungkapan kepedulian, ekspresi kasih sayang dan penghargaan kita terhadap pakaian yang telah menyokong gaya hidup kita. Oleh sebab itu, kita mesti melipat dengan sepenuh hati sambil berterima kasih pada pakaian yang telah melindungi raga kita.

Selain itu, dengan melipat pakaian sesudah dicuci dan dikeringkan, kita berkesempatan memperhatikan tiap pakaian dengan saksama. Contohnya, kita bisa saja menemukan bagian yang sudah terburai atau melihat bahwa sebuah pakaian sudah usang. Melipat sejatinya adalah sebentuk dialog dengan pakaian. Busana tradisional Jepang, kimono dan *yukata*, selalu dilipat menjadi bentuk segi empat supaya pas diletakkan di dalam laci berdimensi seragam yang dirancang khusus untuk menyimpan pakaian-pakaian tersebut. Setahu saya, tidak ada masyarakat lain di dunia ini yang wadah penyimpanannya demikian padu dengan pakaiannya. Orang-orang Jepang serta-merta memahami nikmatnya melipat baju, seolah-olah sejak awal mereka memang diciptakan untuk mengerjakan aktivitas itu.

Melipat

Cara terbaik untuk melipat supaya pakaian tampak sempurna

Cucian sudah kering dan siap disimpan, tetapi banyak orang yang sering kali tersendat pada tahap ini. Melipat terkesan merepotkan, apalagi kalau baju-baju itu akan dikenakan lagi tidak lama berselang. Banyak orang yang tidak mau repot-repot, lantas membiarkan baju-baju teronggok begitu saja di lantai. Mereka kemudian terbiasa mengambil pakaian dari gundukan tersebut untuk dikenakan tiap harinya, sementara gundukan pakaian kian hari kian menggunung dan menyebar dari yang semula hanya di pojokan hingga memenuhi seisi ruangan.

Kalau Anda seperti itu, jangan khawatir. Tak seorang pun klien saya tahu caranya melipat dengan benar sewaktu mereka

memulai kursus. Malahan, banyak yang menyatakan bahwa mereka memang tidak pernah melipat pakaian. Saya pernah membuka lemari yang penuh sekali sampai-sampai pakaian di dalamnya menjadi padat dan lengket seperti agar-agar di dalam cetakan. Saya juga pernah menyaksikan laci berisi gulungan-gulungan pakaian yang berpuntir seperti mi. Kesannya seolah-olah para klien saya tidak tahu apa itu melipat baju. Namun, begitu menyelesaikan kursus saya, mereka semua, tanpa kecuali, mengatakan, "Melipat baju itu asyik!"

Salah seorang klien saya, wanita muda berusia 20-an tahun, benci sekali melipat sampai-sampai ibunya kerap berkunjung untuk melipatkan bajunya. Namun, seiring dengan kursus dari saya, dia lambat laun menjadi suka melipat dan bahkan mengajarkan cara melipat yang benar kepada ibunya. Begitu Anda menguasai teknik ini, Anda akan menikmati pekerjaan melipat dan mungkin ingin melakukannya setiap hari. Bahkan, menjalani hidup tanpa tahu cara melipat baju dengan benar bisa dibilang merupakan kerugian besar.

Langkah pertama adalah membayangkan akan seperti apa isi lemari Anda ketika selesai. Tujuan yang harus dikejar adalah menata isi lemari sedemikian rupa agar tiap barang dapat dilihat dengan sekali lirik, sebagaimana kita bisa melihat punggung-punggung buku yang ditata di rak. **Untuk menyimpan barang, kuncinya adalah memberdirikan alih-alih menidurkannya.** Sebagian orang meniru pajangan di toko, melipat tiap lembar pakaian menjadi segi empat besar kemudian menatanya bertumpuk-tumpuk. Tatanan seperti itu memang bagus untuk pajangan sementara di toko, tetapi sebaiknya tidak ditiru di rumah karena hubungan kita dengan pakaian-pakaian milik kita bersifat jangka panjang.

Supaya bisa disimpan dalam keadaan berdiri, pakaian harus dibuat ringkas, yang berarti dilipat banyak-banyak. Sebagian orang mengira bahwa lebih banyak lipatan berarti lebih kusut, padahal sebenarnya tidak. Yang mengakibatkan kusut bukan jumlah lipatan, melainkan tekanan pada kain. Pakaian yang dilipat sedikit sekalipun pasti kusut jika disimpan di tumpukan karena ditekan oleh beban pakaian-pakaian lain. Bayangkan perbedaan antara melipat selembar kertas dan melipat seratus lembar kertas sekaligus. Menghasilkan lipatan tajam lebih sulit apabila kita melipat setumpuk kertas sekaligus.

Begitu Anda bisa membayangkan akan seperti apa bagian dalam lemari Anda, silakan mulai melipat. **Lipat tiap lembar pakaian sehingga membentuk segi empat sederhana yang mulus.** Caranya adalah sebagai berikut. *Pertama-tama,* lipat sisi-sisi samping pakaian ke tengah (contohnya bagian kiri, lalu bagian kanan baju) dan lipat lengan ke dalam (terserah Anda hendak melipat lengan baju dengan cara apa) sehingga terbentuklah persegi panjang. *Berikutnya,* ambil sisi pendek segi empat dan lipat ke sisi pendek yang satunya. *Kemudian,* lipat lagi, sama seperti tadi, hingga setengah atau sepertiga. Sesuaikan jumlah lipatan supaya pakaian terlipat bisa diberdirikan setinggi laci. Dengan mengikuti prinsip tersebut, pakaian Anda bisa ditata menyamping, bersebelah-sebelahan sehingga Anda bisa melihat tepian semua pakaian begitu membuka laci. Jika hasil akhir lipatan Anda sudah berbentuk segi empat tetapi terlalu longgar dan menggelepai sehingga tidak bisa diberdirikan, berarti cara Anda melipat tidak cocok dengan jenis pakaian itu. **Tiap lembar pakaian harus dilipat sedemikian rupa sehingga rasanya "pas"**—kondisi terlipat yang cocok dengan jenis pakaian

tersebut. Ini bergantung pada jenis kain dan ukuran pakaian. Oleh sebab itu, Anda perlu melakukan penyesuaian sampai mendapatkan metode melipat yang cocok. Ini tidak sulit. Anda hanya perlu menyesuaikan ketinggian supaya pakaian yang sudah dilipat bisa diberdirikan.

Supaya pekerjaan melipat berjalan lebih mulus, lipatlah bahan tipis dan lembut sampai ringkas sekali hingga tinggi dan lebarnya menjadi seminimal mungkin. Sebaliknya, bahan tebal menggembung tidak perlu dilipat banyak-banyak. Apabila satu sisi pakaian lebih tebal daripada sisi lainnya, peganglah sisi yang lebih tipis selagi melipat supaya Anda lebih mudah menaksir hingga menemukan lipatan yang "pas". Pakaian sudah dilipat dengan "pas" ketika bentuknya tidak berubah sewaktu diberdirikan dan terasa mantap sewaktu Anda pegang—*Jadi kau ingin dilipat seperti ini!*—seolah-olah benak Anda bisa merasakan apa yang diinginkan pakaian tersebut. Saya paling suka melihat ekspresi para klien yang berbinar-binar ketika "tersambung" secara mental dengan pakaian yang mereka lipat.

Menata Pakaian

Rahasia di balik lemari apik

Senang rasanya, membuka lemari dan melihat pakaian-pakaian yang Anda sukai tertata rapi di gantungan. Namun, lemari para klien saya sering kali sangat acak-acakan sehingga untuk membukanya saja perlu keberanian dan, begitu dibuka, mustahil menemukan barang yang diinginkan.

Ada dua penyebab yang mungkin terjadi. *Pertama,* lemarinya memang kepenuhan. Salah seorang klien saya menjejalkan banyak sekali pakaian ke dalam lemarinya

sehingga untuk mengeluarkan satu baju saja butuh waktu tiga menit. Pakaian berdempet-dempet rapat sekali di gantungan sehingga, sesudah menarik dengan susah payah, satu pakaian yang berhasil dia keluarkan akan membawa serta pakaian di kanan kirinya, seperti roti yang mencuat dari pemanggang. Pantas saja dia sudah bertahun-tahun tidak menggunakan lemari itu. Contoh barusan memang ekstrem, tetapi memang banyak orang yang menyimpan barang dalam lemari melampaui yang mereka perlukan. Itu pulalah sebabnya saya menyarankan agar Anda sebisa mungkin melipat pakaian-pakaian Anda. Tentu saja, beberapa tipe pakaian memang lebih cocok disimpan di gantungan, antara lain mantel, setelan jas, jaket, rok, dan gaun. Standar saya adalah sebagai berikut: gantung pakaian apa saja yang kelihatannya lebih pantas digantung, semisal yang bahannya halus hingga bisa berkibar ditiup angin atau pakaian dengan jahitan sarat ornamen yang pasti akan rusak jika dilipat. Busana semacam ini mesti kita gantung dengan senang hati.

Lemari yang berantakan bisa juga disebabkan oleh ketidaktahuan. Banyak orang yang semata-mata tidak tahu caranya menata pakaian di gantungan. Aturan paling mendasar adalah menggantung pakaian sekategori secara berdampingan dan mengelompokkan lemari Anda menjadi bagian jaket, bagian setelan jas, dan seterusnya. Pakaian, sama seperti orang, bisa bernapas lebih leluasa ketika berada di samping pakaian bertipe sejenis. Selain itu, menata pakaian berdasarkan kategori memang lebih nyaman. Dengan menerapkan prinsip ini, Anda praktis bisa mengubah total lemari Anda.

Tentu saja, banyak orang yang bersikeras bahwa sekalipun mereka sudah menata pakaian berdasarkan

kategori, ujung-ujungnya lemari mereka tidak lama kemudian akan berantakan lagi. Oleh sebab itu, saya akan berbagi rahasia untuk mempertahankan kerapian lemari yang sudah Anda tata dengan susah payah. **Tata pakaian Anda sehingga menaik ke kanan.** Silakan buat gambar panah yang menaik ke kanan, kemudian satu lagi yang menurun ke kanan—boleh di kertas, boleh juga di udara. Apakah Anda memperhatikan bahwa ketika menggambar panah yang menaik ke kanan, perasaan Anda menjadi lebih enteng? Garis yang menanjak ke kanan membuat orang merasa nyaman. Dengan mengikuti prinsip ini ketika menata lemari, isi lemari Anda bisa terkesan lebih menggugah hati.

Untuk itu, gantunglah pakaian berat di sebelah kiri lemari dan baju ringan di sisi kanan. Yang dimaksud pakaian berat di sini adalah yang panjang, berbahan relatif berat, dan berwarna gelap. Semakin ke kanan lemari, panjang pakaian harus semakin pendek, bahan harus semakin ringan, dan warna semakin cerah. **Berdasarkan kategori, mantel terletak di ujung kiri, diikuti oleh gaun, jaket, celana panjang, rok, dan blus.** Urut-urutan dasarnya seperti itu, tetapi praktiknya bergantung pada kecenderungan di dalam lemari Anda masing-masing; yang termasuk "pakaian berat" dalam tiap kategori pastinya berbeda-beda. Gunakan intuisi Anda untuk menciptakan keseimbangan supaya pakaian-pakaian Anda kesannya menaik ke kanan. Selain itu, tata pula pakaian per kategori dari berat ke ringan. Ketika berdiri di depan lemari yang sudah ditata ulang, jantung Anda niscaya berdebar lebih kencang dan sekujur tubuh Anda serasa lebih berenergi. Bahkan, ketika pintu lemari ditutup, ruangan Anda pasti akan terasa lebih segar. Begitu Anda merasakan sendiri

pengalaman tersebut, Anda takkan pernah lagi urung menata pakaian berdasarkan kategori.

Mungkin sebagian orang meragukan apakah menuangkan perhatian sedemikian rupa terhadap detail mampu menghasilkan perubahan dahsyat, tetapi untuk apa membuang waktu percuma dengan merasa skeptis jika dengan menerapkan teknik ajaib yang mengasyikkan ini Anda bisa sekaligus mempertahankan kerapian ruangan? Menata ulang lemari berdasarkan kategori paling lama hanya perlu waktu sepuluh menit, jadi silakan dicoba saja. Namun, jangan lupa bahwa pertama-tama Anda harus mengurangi isi lemari sehingga yang tersimpan tinggal pakaian-pakaian yang benar-benar Anda sukai.

Menyimpan Kaus Kaki

Perlakukan kaus kaki dan stoking dengan hormat

Pernahkah Anda mengira telah bertindak benar, tetapi belakangan baru menyadari bahwa Anda ternyata menyakiti orang lain? Pada saat kejadian, Anda sama sekali tidak menyadari dan memperhatikan perasaan orang lain. Cara kebanyakan orang memperlakukan kaus kaki bisa diibaratkan seperti itu.

Saya pernah menyambangi rumah seorang klien berusia 50-an tahun. Seperti biasa, kami mulai membenahi pakaian. Kami memilah isi lemarinya dengan lancar, selesai menyortir baju dalam, dan siap untuk menata kaus kakinya. Namun, sewaktu dia membuka laci kaus kaki, saya sontak terkesiap. Laci tersebut penuh gumpalan mirip kentang yang menggelinding ke sana kemari. Kaus kaki digumpalkan

dan ditarik ujungnya sehingga membentuk bola, sedangkan stoking diikat erat-erat di bagian tengahnya. Saya tidak mampu berkata-kata. Dalam balutan celemek putihnya yang licin, klien saya tersenyum dan berkata, "Dengan cara ini, mudah memilih mana yang diperlukan dan mudah pula mengembalikannya, kan?" Walaupun sering menjumpai perilaku seperti ini selagi memberikan kursus, saya tetap saja terperangah. Biar saya tegaskan di sini: **Jangan pernah mengikat stoking. Jangan pernah menggumpalkan kaus kaki.**

Saya menunjuk kaus kaki yang digumpalkan. "Lihat dengan saksama. Kaus-kaus kaki itu semestinya beristirahat. Apakah mereka bisa beristirahat kalau digumpalkan seperti itu?"

Betul sekali. Kaus kaki dan stoking yang disimpan di laci pada dasarnya sedang berlibur. Alangkah beratnya tugas mereka sehari-hari, terperangkap di antara kaki dan sepatu Anda, menanggung tekanan dan gesekan demi melindungi kaki Anda yang berharga. Kaus kaki dan stoking hanya sempat beristirahat selagi disimpan. Namun, ketika kaus kaki diremas-remas, digumpalkan, atau diikat, berarti bahannya melar terus dan karetnya meregang, belum lagi menggelinding ke sana kemari dan saling bertabrakan tiap kali laci dibuka. Kaus kaki dan stoking mana saja yang sial sehingga terdesak ke belakang laci kerap terlupakan lama sekali sampai-sampai karetnya putus. Ketika akhirnya dikeluarkan oleh si pemilik, kaus kaki itu pasti akan dibuang ke tempat sampah karena sudah terlambat untuk memperbaikinya. Perlakuan mana lagi yang lebih kejam daripada itu?

Oleh sebab itu, mari belajar melipat stoking. Kalau Anda menyimpan stoking dengan cara mengikatnya sepasang-sepasang, mulailah dengan membuka simpulnya! Letakkan

stoking yang sebelah di atas pasangannya—elastik menempel ke elastik, jari menempel ke jari—kemudian lipat menjadi dua. Setelah itu, lipat menjadi tiga supaya bagian jari berada di sisi dalam, bukan di luar, dan biarkan bagian elastiknya agak menyembul. Terakhir, gulung stoking ke atas, ke arah elastik. Jika elastik terletak di luar seusai Anda menggulung, berarti sudah benar. Lipat stoking selutut dengan cara yang sama. Untuk bahan yang lebih tebal, seperti *legging*, lebih mudah menggulungnya jika Anda melipatnya menjadi dua daripada menjadi tiga. Intinya, stoking harus padat dan mantap setelah selesai dilipat, seperti *sushi*.

Sewaktu menyimpan stoking di dalam laci, tatalah sambil diberdirikan supaya bagian yang berpilin tampak dari atas. Jika Anda menyimpan stoking di kompartemen plastik, saya sarankan agar Anda menyimpannya di kardus terlebih dahulu supaya stoking-stoking yang sudah dilipat tidak selip dan terburai dari gulungannya, baru kemudian masukkan kardus tersebut ke kompartemen plastik. Kotak sepatu ukurannya sangat pas untuk digunakan sebagai penyekat. Selain mempermudah Anda untuk melihat sekali lirik berapa banyak stoking yang Anda miliki, kotak sepatu melindungi stoking dari kerusakan dan menjaganya agar tetap mulus serta tidak kusut sehingga akan lebih mudah dikenakan. Stoking yang disimpan seperti itu tentu akan lebih bahagia.

Melipat kaus kaki malah lebih mudah lagi. Jika Anda menggumpalkannya, mulailah dengan membukanya. Letakkan satu kaus kaki di atas pasangannya dan ikuti prinsip yang sama seperti melipat pakaian. Untuk kaus kaki pendek yang cuma sampai mata kaki, melipat dua kali sudah cukup; untuk kaus kaki sepergelangan, tiga kali; untuk kaus kaki selutut atau di atas lutut, empat sampai enam kali lipatan.

Silakan sesuaikan jumlah lipatan dengan tinggi laci Anda. Gampang, kan? Yang penting, hasil akhirnya harus berbentuk segiempat—ini kunci dari melipat. Berdirikan kaus kaki Anda, sama seperti pakaian yang dilipat. Anda akan terkejut melihat betapa sedikitnya ruang yang dibutuhkan dibanding dengan versi "gumpalan kentang". Anda juga akan menyadari betapa kaus kaki Anda bernapas lega selepas dibuka dari ikatan.

Saat melihat murid SMA berkaus kaki tinggi yang bagian atasnya melorot, saya gemas ingin mengajari mereka cara melipat kaus kaki yang benar.

Pakaian Musiman

Jangan simpan pakaian yang bukan musimnya

Di Jepang musim hujan jatuh pada Juni. Sesuai kebiasaan, pada bulan itu pulalah orang-orang melakukan *koromogae*, alias mengganti model baju ke pakaian musim panas. Beberapa minggu sebelumnya, orang-orang sibuk membereskan dan mengepak pakaian musim dingin untuk kemudian mengeluarkan baju musim panas. Menjelang Juni, saya teringat bahwa dahulu saya juga seperti itu. Walaupun begitu, sudah bertahun-tahun saya tidak pernah repot-repot menyimpan pakaian yang bukan musimnya. Tradisi *koromogae* berasal dari Tiongkok dan diperkenalkan di Jepang sebagai tradisi istana pada zaman Heian (794–1185 M). Tradisi tersebut baru diperkenalkan kepada masyarakat umum pada akhir abad kesembilan belas lewat sekolah dan perusahaan yang murid atau pegawainya mesti berseragam. Perusahaan dan sekolah secara resmi mengharuskan pergantian baju ke seragam musim panas pada awal Juni

dan ke seragam musim dingin pada awal Oktober. Dengan kata lain, aturan ini hanya diterapkan dalam organisasi dan sejatinya tidak perlu dipraktikkan di lingkup rumah tangga atau keluarga.

Akan tetapi, sama seperti orang Jepang pada umumnya, saya dahulu juga merasa wajib mengepak dan mengeluarkan pakaian musiman dua kali setahun pada Juni dan Oktober. Pada dua bulan itu saya sibuk mengosongkan dan mengisi ulang lemari-lemari serta laci-laci. Sejujurnya, menurut saya, tradisi tersebut merepotkan. Jika gaun yang ingin saya kenakan tersimpan dalam kotak di rak teratas dalam lemari, menurunkan kotak hanya untuk mengambil gaun itu benar-benar menyusahkan. Alhasil, saya lebih memilih untuk berkompromi dan mengenakan pakaian lain. Pada tahun-tahun silam, saya pernah baru mengeluarkan pakaian musim panas pada Juli dan keburu membeli baju mirip dengan yang sudah saya punyai. Malahan, begitu saya sempat mengeluarkan baju musim panas, suhu udara adakalanya sudah dingin lagi.

Kebiasaan menyimpan pakaian musiman sudah ketinggalan zaman. Berkat penemuan pendingin dan pemanas ruangan, rumah kita tidak lagi terlalu rentan terhadap cuaca di luar. Dewasa ini melihat orang-orang mengenakan kaus dalam ruangan pada musim dingin adalah hal lumrah. Jadi, sudah saatnya meninggalkan tradisi ini dan menyiapkan semua pakaian agar bisa dikenakan sepanjang tahun, apa pun musimnya.

Para klien saya menyukai pendekatan ini, terutama karena mereka lantas bisa selalu memonitor apa-apa saja pakaian yang mereka miliki. Anda tidak memerlukan teknik yang sulit, tetapi tinggal menata saja baju-baju Anda

dengan asumsi bahwa Anda takkan menyisihkan pakaian yang bukan musimnya ke dalam gudang. **Kuncinya adalah jangan membuat kategori yang terlalu spesifik. Bagi saja kategori pakaian Anda secara garis besar menjadi baju berbahan "katun dan sejenisnya" serta "wol dan sejenisnya" sewaktu menyimpannya di dalam lemari.** Membuat kategori berdasarkan musim—musim panas, musim dingin, musim semi, musim gugur—atau berdasarkan aktivitas, semisal baju kerja dan baju santai, harus dihindari karena terlampau sumir. Jika ruang milik klien saya terbatas, saya hanya memperbolehkannya mengepak sedikit pakaian musiman dan itu pun yang kecil-kecil, contohnya baju renang dan topi bertepi lebar untuk musim panas, dan syal, sarung tangan, serta pelindung kuping untuk musim dingin. Walaupun tidak kecil, mantel musim dingin juga boleh disimpan di bagian belakang lemari sewaktu bukan musimnya.

Apabila ruang penyimpanan Anda terbatas sekali, perkenankan saya berbagi kiat untuk menyimpan pakaian yang bukan musimnya. Banyak orang yang menyimpan pakaian bukan musimnya di dalam kompartemen plastik bertutup. Padahal, unit penyimpanan macam itu adalah yang paling sukar dipergunakan secara efektif. Begitu dimasukkan ke lemari, pasti ada saja yang diletakkan di atasnya sehingga untuk mengeluarkan dan membuka kompartemen itu kesannya kelewat merepotkan. Pada akhirnya, kita kerap lupa bahwa kompartemen itu berada di sana sampai musimnya hampir lewat. **Jika Anda berencana membeli unit penyimpanan, saya sarankan Anda membeli laci bertingkat saja.** Jangan sampai pakaian yang bukan musimnya terkubur dalam-dalam di lemari. Pakaian yang

sudah terkungkung selama setengah tahun niscaya tampak layu, seolah habis dicekik. Oleh sebab itu, penting agar Anda sesekali membiarkan udara dan cahaya masuk ke lemari dan laci. Bukalah laci dan telusurkan tangan Anda ke dalamnya supaya pakaian-pakaian tersebut tahu bahwa Anda menyayangi dan ingin mengenakan mereka ketika musimnya tiba. "Komunikasi" seperti itu membuat pakaian Anda tetap segar dan melanggengkan hubungan Anda dengan pakaian-pakaian tersebut.

Menyimpan Buku

Letakkan semua buku di lantai

Seusai menata dan menyimpan pakaian, tibalah saatnya kita lanjut membenahi buku. Di antara tiga jenis barang yang paling sukar diikhlaskan oleh orang-orang, buku termasuk salah satunya. Banyak orang—baik yang kutu buku maupun yang bukan—mengatakan bahwa mereka tidak tega menyingkirkan buku, padahal yang menjadi persoalan sebenarnya adalah cara mereka menyingkirkan buku-buku tersebut.

Seorang klien saya, perempuan 30-an tahun yang bekerja di firma konsultan asing, menggandrungi buku. Dia tidak saja gemar membaca segala jenis buku bisnis, tetapi juga beragam novel serta *manga*. Wajar saja apartemennya penuh dengan buku. Dia memiliki tiga rak besar selangit-langit yang dipenuhi buku, beserta dua puluh tumpukan buku setinggi pinggang yang diletakkan di lantai. Selagi berjalan mengelilingi apartemen, saya harus berjalan menyamping dan menggeliut supaya tidak menabrak tumpukan buku-buku itu.

Sama seperti kepada semua klien saya, saya berkata begini kepadanya, "Untuk mulai berbenah, silakan ambil buku-buku Anda dari rak dan letakkan semuanya di lantai."

Dia kontan membelalak. "Semuanya? Jumlahnya sangat banyak."

"Ya, saya tahu. Silakan kumpulkan semuanya."

"Tapi ...." Dia ragu-ragu sesaat, seolah bingung hendak berkata apa, tetapi lantas melanjutkan. "Bukankah lebih mudah memilah buku langsung dari rak sehingga saya bisa melihat judul-judulnya?"

Buku biasanya ditata berderet-deret di rak sehingga judulnya terlihat jelas, jadi sekilas tampaknya memang lebih masuk akal untuk mengambili buku yang tidak kita inginkan mumpung judul-judulnya kelihatan seperti itu. Lagi pula, buku itu berat. Mengeluarkan semuanya dari rak, padahal ujung-ujungnya harus mengembalikan buku-buku itu lagi, terkesan membuang-buang tenaga. Walaupun begitu, jangan lewatkan langkah ini. Keluarkan semua buku Anda dari rak. Selagi masih disimpan di rak, Anda tidak bisa menilai apakah sebuah buku betul-betul menggugah Anda. Sama seperti pakaian atau barang apa pun, buku yang lama tidak disentuh pada dasarnya terbengkalai. Atau, mungkin istilah yang lebih tepat adalah "tak kasatmata". Walaupun kelihatan jelas, buku-buku itu tidak digubris, seperti belalang sembah di tengah-tengah rumput yang berbaur dengan sekelilingnya. (Pernahkah Anda terperanjat saat tiba-tiba menyadari kehadirannya?)

Tidak ada artinya menanyakan, "Apakah ini membangkitkan kegembiraan?" kepada diri sendiri sewaktu melihat barang-barang itu masih di rak atau di laci. Untuk memutuskan dengan sebenar-benarnya apakah

Anda ingin menyimpan atau membuang sesuatu, Anda harus membangunkan benda tersebut dari hibernasi. Setumpuk buku yang sudah berada di lantai sekalipun lebih mudah dievaluasi jika dipindahkan atau ditata ulang. Sama seperti mengguncangkan seseorang dengan lembut untuk membangunkannya, kita bisa menstimulasi barang kepunyaan kita dengan cara memindahkannya secara fisik agar terpapar udara segar dan kembali "tersadar".

Selagi membantu para klien membenahi rumah atau kantor, saya berdiri di depan tumpukan buku yang mereka letakkan di lantai dan bertepuk tangan. Adakalanya, saya juga mengelus sampul buku-buku itu. Meskipun para klien mulanya memandangi saya dengan heran, mereka biasanya terkejut karena sesudah itu mereka selalu lebih tangkas dalam memilih buku mana yang mesti disimpan atau dibuang. Mereka bisa melihat buku apa persisnya yang mereka butuhkan atau tidak. Proses pemilahan justru lebih sukar dan lebih memakan waktu apabila buku-buku dibiarkan di rak. Apabila buku yang terserak di lantai terlalu banyak sehingga tidak bisa ditata sekaligus, saya minta para klien untuk membagi buku-buku tersebut berdasarkan empat kategori luas berikut.

Umum (buku yang Anda baca untuk hiburan)
Praktis (referensi, buku masakan, dll.)
Visual (koleksi foto, dll.)
Majalah

Begitu buku-buku sudah Anda tumpuk di lantai, ambil buku tersebut satu per satu dan putuskan hendak menyimpan atau membuangnya. **Tentu saja, kriterianya adalah**

apakah buku tersebut mendatangkan kegembiraan atau tidak ketika disentuh. Ingat, ketika *disentuh*. Pastikan Anda tidak malah membacanya. Membaca mengaburkan penilaian Anda. Alih-alih menelaah perasaan, Anda malah akan bertanya-tanya apakah membutuhkan buku itu atau tidak. Bayangkan rasanya memiliki rak yang hanya berisi buku-buku yang Anda sukai. Menakjubkan, bukan? Bagi penggemar buku, apa kiranya yang lebih membahagiakan daripada itu?

Buku Tak Terbaca

"Kapan-kapan" berarti "takkan pernah"

Buku umumnya tidak dibuang karena "Siapa tahu aku bakal membacanya lagi." Renungkan sejenak jumlah buku favorit yang pernah Anda baca lebih dari sekali. Berapa banyak? Untuk sebagian orang, paling banyak jumlahnya lima; untuk segelintir pembaca yang lain daripada yang lain, bisa jadi seratus. Walaupun begitu, biasanya hanya orang-orang berprofesi tertentu yang membaca ulang buku sesering itu, semisal akademisi dan penulis. Jarang sekali orang awam seperti saya yang membaca ulang buku sesering itu. Mari kita akui saja: **Sedikit sekali buku milik kita yang nyatanya kita baca ulang.** Sama seperti pakaian, kita harus diam sejenak dan merenungi kegunaan buku-buku tersebut.

Buku pada dasarnya adalah kertas—seberkas kertas yang memuat huruf-huruf cetak dan dijilid menjadi satu. Kegunaan hakikinya adalah untuk dibaca, untuk menyampaikan informasi kepada pembaca. Makna buku terletak pada informasi yang dikandungnya. Buku tidaklah bermakna apabila dibiarkan menganggur di rak. Kita membaca buku

untuk mengecap pengalaman membaca. Buku yang sudah kita baca isinya sudah kita serap, sekalipun kita tidak ingat persis isinya. Jadi, sewaktu memutuskan hendak menyimpan buku yang mana, jangan pikirkan apakah Anda akan membacanya lagi atau apakah Anda sudah menguasai isinya. Sebaliknya, peganglah tiap buku dan putuskan apakah buku tersebut menggugah hati Anda atau tidak. Termasuk buku ini. Jika Anda tidak merasakan kegembiraan ketika memegangnya, saya sarankan lebih baik Anda membuang buku ini.

Bagaimana dengan buku-buku yang belum selesai dibaca? Atau, buku yang Anda beli, tetapi belum dibaca sama sekali? Bagaimana dengan buku-buku semacam itu, yang rencananya akan Anda baca kapan-kapan? Berkat internet, membeli buku menjadi lebih mudah. Namun, dampaknya ialah orang memiliki buku tak terbaca yang lebih banyak ketimbang dahulu, berkisar dari tiga hingga lebih dari empat puluh buku. Adakalanya, orang membeli buku kemudian membeli buku lain tidak lama berselang, padahal buku pertama belum selesai dibaca. Buku tak terbaca lantas berakumulasi. Masalahnya, buku yang menurut rencana akan kita baca justru lebih sukar kita ikhlaskan ketimbang buku yang sudah dibaca.

Saya ingat suatu kejadian ketika saya memberi kursus membersihkan kantor kepada seorang CEO. Raknya berisi buku-buku berjudul pelik yang mungkin lumrah dibaca direktur perusahaan, antara lain karya-karya klasik Drucker dan Carnegie, serta buku-buku laris terbaru. Saya merasa bagaikan masuk ke toko buku. Sewaktu melihat koleksi tersebut, saya langsung waswas. Benar saja, ketika sang klien mulai memilah, dia menyisihkan buku demi buku untuk "disimpan" sembari mengumumkan bahwa buku-buku tersebut belum dibaca. Pada saat selesai menyortir, dia masih

memiliki buku sebanyak lima puluh eksemplar, hanya sedikit sekali mengurangi koleksi awalnya. Saat saya tanya alasannya menyimpan buku-buku itu, sang klien menyampaikan jawaban klasik: “Siapa tahu saya ingin membacanya kapan-kapan.” Berdasarkan pengalaman pribadi, saya mesti memberitahukan bahwa yang namanya “kapan-kapan” tak akan pernah datang.

Jika Anda tidak kunjung membaca buku tertentu, bahkan kalaupun buku itu direkomendasikan kepada Anda atau sudah lama ingin Anda baca, sekaranglah kesempatan untuk melepaskannya. Anda mungkin ingin membaca buku itu saat membelinya, tetapi jika saat ini Anda belum juga membacanya, berarti peranan buku itu adalah mengajarkan bahwa Anda tidak membutuhkannya. Anda tidak perlu menamatkan buku yang baru setengah dibaca. Peranannya adalah untuk dibaca setengah saja, titik. Jadi, singkirkan semua buku yang tak terbaca. Lebih baik Anda membaca buku yang sungguh-sungguh menarik perhatian Anda saat ini daripada buku yang Anda biarkan tertimbun debu selama bertahun-tahun.

Orang-orang dengan koleksi buku yang banyak hampir selalu merupakan pembelajar yang tekun. Oleh sebab itu, tidaklah mengherankan melihat banyak buku referensi dan panduan belajar di rak klien-klien saya. Di Jepang buku yang paling sering tak terbaca adalah buku pelajaran Bahasa Inggris, panduan percakapan bahasa Inggris untuk pelancong, dan buku kumpulan istilah bahasa Inggris untuk dunia bisnis. Buku rujukan dan panduan untuk ujian kompetensi di beragam bidang juga banyak, mulai dari akuntansi, *real estate*, dan komputer hingga aromaterapi dan padu padan warna. Terkadang saya terkagum-kagum menyaksikan jenis-jenis

bidang kompetensi yang diminati para klien. Banyak juga klien saya yang menyimpan buku pelajaran dari zaman SMP dan buku tulis untuk berlatih menulis halus.

Jika, sama seperti banyak klien saya, Anda memiliki buku yang termasuk kategori tersebut, saya anjurkan agar Anda berhenti bersikeras bakal memanfaatkannya kapan-kapan. Kenapa? Karena, kecil kemungkinannya Anda akan betul-betul membaca buku-buku tersebut. Dari semua klien saya, kurang dari 15%-nya memanfaatkan buku-buku semacam itu. Ketika menjelaskan alasan mereka sehingga bersikukuh menyimpan buku-buku itu, mereka menjawab dengan menjelaskan rencana mereka "suatu hari nanti". "Saya ingin mempelajari ini kapan-kapan."; "Ini akan saya pelajari kalau kebetulan senggang."; "Menurut saya, bahasa Inggris penting untuk dikuasai."; "Saya ingin belajar akuntansi karena saya bekerja di bidang manajemen." Jika Anda tidak kunjung mengerjakan rencana tersebut, sumbangkan atau daur ulang buku itu. Hanya dengan membuangnya Anda bisa menguji keseriusan wacana Anda. Jika Anda merasa biasa-biasa saja sesudah membuang buku tersebut, berarti Anda yang sekarang baik-baik saja. Jika Anda teramat mendambakan buku itu sesudah menyingkirkannya sampai-sampai rela membeli buku baru yang sama atau sejenis, silakan—tetapi kali ini bacalah dan pelajari dengan sungguh-sungguh.

Buku yang Boleh Disimpan

Buku favorit sepanjang masa

Saya sekarang hanya menyimpan sekitar tiga puluh buku sekali waktu. Namun, pada masa lalu saya sangat enggan membuangnya karena saya menggemari buku. Kali pertama

memilah koleksi saya dengan patokan "membangkitkan kegembiraan atau tidak", buku di rak saya masih berjumlah seratusan. Walaupun seratus tidaklah banyak dibandingkan jumlah rata-rata, saya merasa seharusnya masih bisa menguranginya. Suatu hari saya putuskan untuk lebih mencermati buku-buku yang saya miliki. Saya memulai dari buku-buku yang menurut saya pantang dibuang. Bagi saya, yang teratas di daftar itu adalah *Alice in Wonderland* yang sudah saya baca berulang-ulang sejak kelas satu SD. Buku-buku seperti ini, yang termasuk kategori Buku Favorit Sepanjang Masa bagi kita pribadi, mudah untuk diidentifikasi. Berikutnya, saya menengok buku-buku yang menyenangkan saya, tetapi tidak termasuk Buku Favorit Sepanjang Masa. Seiring berjalannya waktu, buku-buku yang termasuk kategori tersebut akan terus berubah, tetapi buku-buku itulah yang ingin saya simpan saat ini. Pada waktu itu salah satunya adalah *Seni Membuang,* kali pertama membuka mata saya mengenai seni berbenah walaupun kini saya tidak lagi menyimpan buku tersebut. Intinya, buku-buku yang menyenangkan kita saat ini juga boleh disimpan.

Yang tersulit adalah buku-buku yang kita sukai, tetapi kadarnya biasa-biasa saja—yang kata-kata dan kalimat-kalimatnya menggetarkan hati sehingga mungkin ingin kita baca lagi. Inilah yang paling sukar dibuang. Walaupun tidak tergugah untuk mengenyahkan buku-buku semacam itu, saya tidak bisa mengingkari bahwa buku-buku tersebut secara umum saya anggap biasa-biasa saja, terutama saat saya sudah sibuk bergelut demi meraih kesempurnaan di bidang seni berbenah. Saya mulai mencari-cari cara agar bisa ikhlas membuang buku tanpa penyesalan dan akhirnya menggagas pendekatan yang saya sebut "metode perampingan". Sadar

bahwa yang ingin saya simpan bukanlah buku tersebut, melainkan informasi tertentu atau kalimat spesifik yang ada di dalamnya, saya memutuskan bahwa asalkan menyimpan yang perlu-perlu saja, saya pasti rela membuang sisanya.

Ide saya adalah menyalin kalimat-kalimat yang menggugah hati ke dalam sebuah notes. *Seiring berjalannya waktu, kata-kata bijak kesukaan saya akan terhimpun di dalam notes itu,* pikir saya. Mungkin asyik juga membaca notes itu pada masa mendatang dan melacak perjalanan minat saya. Dengan antusiasme menggebu, saya ambil notes yang saya sukai dan merintis proyek itu. Saya mulai dengan menggarisbawahi kalimat-kalimat yang ingin saya salin. Kemudian, saya menulis judul dalam notes dan mulai menyalin. Namun, begitu saya memulai, saya pun tersadar bahwa proses tersebut terlalu merepotkan. Selain butuh waktu lama untuk menyalin, tulisan saya juga harus rapi supaya tetap bisa terbaca pada masa mendatang. Untuk menyalin sepuluh kutipan dari sebuah buku saja paling tidak perlu waktu setengah jam. Membayangkan harus melakukan itu untuk empat puluh buku, saya jadi pusing.

Rencana saya berikutnya adalah menggunakan mesin fotokopi. Saya akan memfotokopi bagian-bagian yang ingin saya simpan, kemudian menggunting dan menempelnya di notes. *Cara itu semestinya lebih cepat dan mudah,* pikir saya. Namun, ketika mencobanya, ternyata pekerjaan tersebut justru semakin menghabiskan waktu. Saya akhirnya memutuskan untuk merobek halaman yang relevan langsung dari buku. Menempelkan halaman ke notes ternyata juga merepotkan, jadi saya menyederhanakan proses tersebut dengan menyelipkan halaman itu ke map berisi lembar-lembar plastik. Mengkliping dengan cara itu hanya memakan

waktu lima menit per buku. Dengan begitu, saya berhasil menyingkirkan empat puluh buku, sekaligus tetap bisa menyimpan kutipan yang saya sukai. Saya sangat puas dengan hasilnya. Dua tahun setelah merintis “metode perampingan”, suatu hari saya mendadak tersadar bahwa saya tidak pernah satu kali pun menengok kliping buatan saya. Demi menenangkan nurani yang gelisah, ternyata waktu itu saya telah membuang-buang waktu dan tenaga dengan percuma.

Baru-baru ini saya menyadari bahwa memiliki lebih sedikit buku sejatinya memperbesar dampak informasi yang saya baca. Saya menjadi lebih cepat menangkap informasi yang penting. Klien saya, terutama yang telah membuang sejumlah besar buku dan kertas, banyak yang juga mengemukakan dampak serupa. Terkait buku, waktu yang tepat adalah segalanya. **Kali pertama menjumpai sebuah buku adalah saat paling tepat untuk membacanya.** Supaya tidak melewatkan momen tersebut, saya rekomendasikan agar Anda tidak mengoleksi buku terlalu banyak.

Menyortir Kertas

Patokan umum—buang semuanya

Seusai menata buku, waktunya Anda melanjutkan berberes kertas-kertas. Contohnya, wadah surat kepenuhan amplop yang digantung di dinding; pengumuman dari sekolah yang tertempel di kulkas; undangan reuni sekolah tak dibalas yang tergeletak di dekat telepon; surat kabar yang sudah berhari-hari bertumpuk di meja. Di rumah biasanya terdapat titik-titik tertentu tempat kertas cenderung menggunung bagaikan gundukan salju.

Walaupun menurut asumsi umum jumlah kertas di rumah lebih sedikit daripada di kantor, ini sebenarnya salah. Klien saya membuang atau mendaur ulang kertas minimal sebanyak dua kantong sampah berkapasitas masing-masing 45 liter. Jumlah maksimal (sejauh ini) adalah lima belas kantong. Tak terhitung jumlah klien saya yang menceritakan bahwa mesin pencacah kertas mereka macet. Amat sulit menangani kertas sebanyak itu, tetapi sesekali saya bertemu klien luar biasa yang keterampilannya menata arsip sangat mencengangkan. Ketika saya bertanya, "Bagaimana cara Anda menata kertas-kertas?" mereka niscaya menjelaskan secara panjang-lebar.

"Kertas-kertas yang berhubungan dengan anak-anak masuk di map sebelah sini. Map itu untuk menyimpan resep-resep saya. Kliping majalah di sebelah sini, sedangkan manual untuk alat elektronik di kotak ini ...." Mereka mengelompokkan tiap jenis kertas dengan sangat terperinci sampai-sampai benak saya kadang mengembara di tengah-tengah ceramah mereka. Harus saya akui bahwa saya benci mengarsipkan kertas! Saya tidak pernah menggunakan kotak arsip atau menulis label. Sistem tersebut barangkali lebih cocok untuk diterapkan di kantor karena dokumen yang sama sering kali dipergunakan oleh banyak orang. Namun, tidak ada perlunya menerapkan sistem pengarsipan yang demikian mendetail di rumah.

Prinsip saya untuk menyortir kertas adalah membuang semuanya. Para klien terbengong-bengong sewaktu saya mengatakan ini, tetapi tidak ada yang lebih menyebalkan daripada kertas. Bagaimanapun, kertas takkan pernah membangkitkan kegembiraan, tidak peduli betapa saksama Anda menyimpannya. Oleh karena itu, **saya**

merekomendasikan agar Anda membuang apa saja yang tidak termasuk tiga kategori ini: masih dipakai, diperlukan selama kurun waktu tertentu, atau harus disimpan hingga waktu tak terbatas.

Omong-omong, yang saya maksud "kertas" di sini tidak termasuk kertas-kertas bernilai sentimental seperti surat cinta lama atau catatan harian. Upaya untuk menyortir kertas-kertas semacam itu pasti hanya akan memperlambat pekerjaan Anda secara drastis. *Pertama-tama,* pilah saja kertas-kertas yang sama sekali tak menggugah hati dan selesaikan pekerjaan itu sekaligus. Surat-surat dari teman dan kekasih boleh diurus belakangan sewaktu Anda membereskan barang-barang bernilai sentimental.

Begitu selesai memilah kertas-kertas yang tak menggugah hati, apa yang harus Anda lakukan dengan kertas-kertas yang Anda putuskan harus disimpan? Metode pengarsipan yang saya gagas amatlah sederhana. Saya membagi kertas menjadi dua kategori: kertas yang harus disimpan dan kertas yang harus diurus. Prinsip saya adalah membuang semua kertas, tetapi untuk kertas yang tidak boleh dibuang, kategorinya hanya dua itu. Surat yang harus dibalas, formulir yang harus diserahkan, koran yang hendak kita baca—alokasikan satu pojok khusus untuk menyimpan kertas-kertas yang harus diurus. **Simpan semua kertas semacam itu hanya di satu tempat. Jangan biarkan kertas-kertas tersebut bertebaran di area lain di rumah.** Saya rekomendasikan agar Anda menggunakan kotak arsip vertikal untuk mewadahi kertas-kertas yang ditata tegak lurus dan mengalokasikan tempat khusus untuk meletakkan kotak arsip tersebut. Seluruh kertas yang harus Anda tanggapi bisa diletakkan di situ, tidak usah dipisah-pisah.

Untuk kertas-kertas yang harus disimpan, saya biasa membagi-baginya lagi berdasarkan frekuensi penggunaan. Cara membaginya tidaklah rumit. Saya mengelompokkannya menjadi kertas yang jarang dipakai dan kertas yang lebih sering dipakai. Kertas yang jarang dipakai antara lain adalah polis asuransi, garansi, dan surat kontrak. Kertas-kertas semacam itu sayangnya harus disimpan, sekalipun tidak membangkitkan kegembiraan dalam hati Anda. Karena kertas-kertas dalam kategori tersebut jarang dikeluarkan, Anda tidak perlu bersusah payah untuk sekadar menyimpannya. Saya sarankan agar Anda menyimpan semua kertas dalam kategori tersebut di map plastik bening begitu saja tanpa mengelompokkannya lebih lanjut.

Subkategori satunya adalah kertas-kertas yang harus sering dikeluarkan dan dilihat, semisal ikhtisar seminar atau kliping surat kabar. Kertas-kertas dalam kategori ini harus disimpan sedemikian rupa agar mudah diambil dan dibaca. Oleh karena itu, saya sarankan Anda menatanya ke dalam map berbentuk buku dan menyelipkannya ke lembaran-lembaran plastik bening yang ada di dalamnya. Kategori ini sebenarnya yang paling sulit dibandingkan yang lainnya. Walaupun sejatinya tidak terlalu berguna, kertas-kertas jenis itu cenderung bertambah banyak saja. Untuk menata kertas-kertas Anda, mereduksi jumlah kertas dalam kategori ini adalah kuncinya.

Kertas ditata menurut tiga kategori saja: harus diurus, harus disimpan (dokumen kontrak), dan harus disimpan (lain-lain). Intinya adalah menyimpan semua kertas sekategori dalam satu wadah atau map dan *tidak* membagi-baginya lebih lanjut ke subkategori yang lebih sederhana. Dengan kata lain, Anda hanya membutuhkan tiga wadah atau

map. Jangan lupa bahwa kotak "harus diurus" semestinya kosong. Jika di dalamnya terdapat kertas, berarti ada yang belum Anda urus dan harus segera diselesaikan. Walaupun kotak "harus diurus" saya belum pernah kosong, kita semua sudah sepantasnya menyasar target tersebut.

Serba-serbi Kertas

Cara menata kertas-kertas yang merepotkan

Aturan dasar saya adalah membuang semua kertas, tetapi biasanya ada saja yang susah dienyahkan. Untuk mengatasi kendala tersebut, mari kita kaji caranya.

BAHAN SEMINAR

Orang-orang yang gemar belajar mungkin sering menghadiri seminar atau kursus mengenai aneka topik, semisal aromaterapi, berpikir logis, atau pemasaran. Akhir-akhir ini, seminar pagi hari sedang menjadi tren di Jepang. Materi dan jangka waktunya beragam untuk memberikan lebih banyak pilihan kepada orang-orang. Bagi para peserta, bahan kuliah yang dihimpun dengan giat oleh pemateri tak ubahnya lencana kehormatan sehingga mereka merasa berat untuk membuangnya. Namun, ketika mengunjungi rumah para pembelajar tekun tersebut, saya mendapati bahwa bahan-bahan seminar sering kali memakan banyak tempat sehingga menjadikan ruangan terkesan sesak dan pengap.

Salah seorang klien saya adalah perempuan 30-an tahun yang bekerja untuk perusahaan periklanan. Begitu memasuki apartemennya, saya merasa bagaikan

berada di sebuah kantor. Mata saya tertumbuk ke deret demi deret kotak arsip dengan label judul yang tercetak rapi. "Semua ini bahan kuliah dari seminar yang pernah saya ikuti," katanya kepada saya. Sebagai seorang maniak seminar—menurut pengakuannya sendiri—perempuan itu telah menyimpan dan mengarsipkan bahan kuliah dari semua seminar yang pernah dia hadiri.

Orang-orang kerap bersikeras, "Saya ingin mempelajari ulang bahan-bahan ini kapan-kapan," tetapi sebagian besar tak pernah melakukannya. Terlebih lagi, kebanyakan dari mereka biasanya memiliki lebih dari satu bahan kuliah dari seminar-seminar bertema serupa. Kenapa? Karena, yang mereka pelajari dari seminar-seminar itu tidak menempel ke otak. Saya mengatakan ini bukan untuk mengecam, melainkan untuk menyoroti betapa sia-sianya menyimpan bahan kuliah dari seminar-seminar lawas. Jika isi seminar tidak dipraktikkan, percuma saja mengikutinya. Nilai sebuah seminar bermula dari saat kita hadir, sedangkan untuk mengeruk nilai seminar secara keseluruhan, kuncinya adalah dengan mempraktikkan yang kita pelajari begitu seminar tersebut usai. Kenapa orang-orang rela membayar mahal untuk mengikuti kursus-kursus semacam itu padahal materi yang sama dapat mereka baca di buku atau di tempat lain? Karena, mereka ingin merasakan semangat sang guru dan menyelami lingkungan belajar secara langsung. Oleh sebab itu, makna sebenarnya terletak pada seminar itu sendiri, bukan pada fotokopian atau diktat seminar, dan hal itu mesti dialami sendiri secara langsung.

Ketika menghadiri seminar, bulatkan tekad Anda untuk mengikhlaskan semua diktat yang dibagikan setelah acara tersebut selesai. Jika Anda menyesal telah membuangnya untuk didaur ulang, ikuti lagi seminar itu dan kali ini praktikkan pelajaran yang Anda petik dari sana. **Cara seperti itu memang tampak seperti paradoks, tetapi saya benar-benar meyakininya sebab kita luput mempraktikkan yang kita pelajari justru karena kita terus menyimpan bahan-bahan seminar atau kursus tersebut.** Sampai saat ini, koleksi bahan seminar terbanyak yang pernah saya jumpai berjumlah 199 arsip. Tentu saja, saya suruh klien saya itu untuk membuang semuanya.

TAGIHAN KARTU KREDIT

Satu lagi yang harus dibuang adalah semua tagihan kartu kredit Anda. Memangnya apa gunanya? Bagi kebanyakan orang, tagihan kartu kredit semata-mata merupakan sarana untuk mengecek berapa banyak uang yang dibelanjakan sepanjang bulan tertentu. Jadi, begitu Anda mengecek untuk mengonfirmasi bahwa isinya sudah benar, kemudian mencatat angka tersebut ke buku keuangan rumah tangga Anda, tagihan tersebut telah memenuhi fungsinya dan harus dibuang. Percayalah, Anda sama sekali tidak perlu merasa bersalah.

Selain pada saat itu, pernahkah Anda membutuhkan tagihan kartu kredit? Apa Anda membayangkan bakal membutuhkannya kalau-kalau diperkarakan untuk membuktikan berapa banyak belanja Anda? Itu takkan terjadi, jadi Anda

tidak perlu menjaga tagihan-tagihan itu dengan baik seumur hidup. Sama halnya dengan pemberitahuan pendebitan dari rekening bank yang Anda gunakan untuk membayar listrik, gas, dan lain-lain. Bulatkan tekad Anda dan manfaatkan kesempatan ini untuk menyingkirkan semuanya.

Di antara semua klien saya, yang paling berat hati membuang kertas adalah sepasang suami-istri, dua-duanya pengacara. Mereka terus bertanya, "Bagaimana kalau dokumen ini dibutuhkan di pengadilan?" Awalnya mereka tidak maju-maju, tetapi pada akhirnya mereka sekalipun mampu membuang hampir semua kertas tanpa kesulitan. Jika mereka saja bisa, Anda juga pasti bisa.

GARANSI ALAT ELEKTRONIK

Entah TV atau kamera digital, semua alat elektronik memiliki garansi. Ini merupakan dokumen paling standar di rumah mana pun, sekaligus dokumen yang oleh hampir semua orang disimpan dan diarsipkan dengan benar. Walaupun begitu, metode menatanya kerap kurang tepat.

Secara umum, orang-orang menyimpan garansi dalam berlembar-lembar map bening atau kotak arsip model akordeon. Daya tarik alat penyimpanan tersebut adalah tiap dokumen dapat disimpan secara terpisah. Namun, justru itu masalahnya. Karena dokumen-dokumen tersebut sudah dipisah-pisahkan secara saksama, kita kerap mengabaikannya. Kebanyakan orang tidak hanya menyimpan garansi, tetapi juga

manual pengoperasian di halaman yang sama. *Pertama-tama,* mari kita mulai dengan mengenyahkan manual itu. Coba pikirkan. Pernahkah Anda memanfaatkannya? Secara umum, manual yang perlu dibaca hanya segelintir, misalnya manual komputer atau kamera digital, dan itu pun tebal sekali sehingga takkan cukup disimpan dalam map. Jadi, pada dasarnya semua manual yang ikut disimpan di dalam map garansi boleh dibuang tanpa masalah.

Sampai saat ini, semua klien saya telah membuang sebagian besar manual mereka, termasuk manual PC dan kamera, dan tak seorang pun mendapat kesulitan karena itu. Jika mereka menemui masalah, mereka biasanya bisa memperbaiki alat elektronik itu sendiri dengan cara mengotak-atiknya, bisa juga mencari solusi lewat internet atau dengan menghubungi toko yang menjual barang tersebut. Jadi, saya yakinkan Anda bahwa Anda bisa membuangnya tanpa ragu-ragu.

Kembali lagi ke garansi: metode pengarsipan yang saya rekomendasikan adalah memasukkan semuanya ke dalam satu dompet plastik bening tanpa memisah-misahkannya ke dalam kategori-kategori lain. Garansi paling banter hanya dikeluarkan setahun sekali, itu pun kalau ada yang rusak. Apa gunanya menyortir dan memisah-misahkan garansi secara saksama padahal kecil kemungkinannya dokumen itu akan dibutuhkan? Terlebih lagi, jika Anda mengarsipkannya ke dalam map berlembar-lembar, Anda harus membolak-balik halaman untuk menemukan garansi yang dimaksud. Daripada begitu, mending masukkan semuanya ke satu dompet bening, tumpahkan semuanya ke luar

kalau perlu, dan baru kemudian cari garansi yang Anda butuhkan.

Jika Anda menatanya secara terpisah-pisah dan terlalu terperinci, kian sedikit kesempatan Anda untuk melihat tiap garansi. Kemudian, tanpa Anda sadari, garansi yang Anda simpan sudah habis masa berlakunya. Jika Anda harus menelaah semuanya selagi membutuhkan satu garansi, Anda bisa sekalian mengecek masa berlaku garansi-garansi lainnya. Dengan cara ini, Anda tidak perlu repot-repot memeriksa satu per satu secara sengaja untuk memisahkan garansi yang masa berlakunya sudah habis. Selain itu, Anda tidak perlu membeli dompet bening lagi karena di rumah lazimnya sudah ada alat penyimpanan yang seperti itu. Yang juga penting adalah metode ini hanya memakan tempat sepersepuluh dari metode konvensional.

KARTU UCAPAN

Di Jepang sudah menjadi tradisi untuk mengirimkan kartu Tahun Baru (banyak di antaranya yang memuat nomor lotere di sebelah bawah). Artinya, masing-masing kartu telah memenuhi fungsinya begitu si penerima membacanya. Begitu Anda mengecek apakah nomor di kartu Anda menang undian, Anda boleh mengikhlaskan kartu itu dengan penuh terima kasih karena sudah menyampaikan ungkapan hati si pengirim. Jika Anda menyimpan kartu-kartu itu untuk mengonfirmasi alamat teman atau kolega, simpan satu kartu saja. Buanglah kartu yang usianya sudah

dua tahun atau lebih, kecuali yang membangkitkan kegembiraan di hati Anda.

BUKU CEK BEKAS

Sesuai namanya, buku cek bekas adalah barang bekas. Anda takkan melihat-lihatnya lagi dan, kalaupun demikian, jumlah uang Anda di bank takkan bertambah. Jadi, mending singkirkan saja.

SLIP GAJI

Kegunaan slip gaji adalah menginformasikan berapa bayaran yang Anda terima pada satu bulan. Begitu Anda mengecek isinya, kertas itu tidak berguna lagi.

Komono (Pernak-pernik)

Simpan barang yang Anda sukai—bukan menyimpan karena "pengin aja"

Saya pernah membuka laci di rumah seorang klien dan menemukan kotak kecil aneh yang seolah menunggu untuk dibuka—seperti buku nan menggoda yang menjanjikan kisah menarik. Namun, saya yakin kotak itu tidak semenarik kelihatannya karena saya tahu persis isinya. Uang receh, jepit rambut, penghapus, kancing cadangan, komponen arloji, baterai yang mungkin masih hidup atau sudah mati, obat sisa, jimat, ring kunci, dan sebagainya. Saya sudah tahu jawaban sang klien kalau saya menanyakan kenapa dia menyimpan barang-barang itu di sana: "*Pengin aja.*"

Banyak barang yang diperlakukan seperti itu di rumah. Barang-barang tersebut dikumpulkan, disimpan, dan kian bertumpuk karena sang pemilik *"pengin aja"*, tanpa dipikirkan baik-baik manfaatnya. Saya menyebut kategori ini *komono*, istilah bahasa Jepang yang menurut definisi kamus adalah 'barang kecil; pernak-pernik; gawai atau perkakas, komponen, atau sambungan kecil; orang yang tidak penting; tetek bengek'. Pantas orang tidak tahu harus menggunakan benda yang fungsinya demikian sumir untuk apa. Walaupun begitu, sudah waktunya Anda mengucapkan selamat tinggal pada benda-benda yang disimpan karena *"pengin aja"*. Barang-barang tersebut sempat menyokong gaya hidup Anda sehingga patut ditangani satu per satu serta dipilah baik-baik.

Berbeda dari pakaian atau buku, kategori ini terdiri atas beragam jenis benda. Mungkin Anda sudah gentar saat membayangkan harus menyortir dan menata barang-barang itu. Namun, asalkan Anda memilah benda-benda itu sesuai urut-urutan yang benar, tugas ini sebenarnya relatif mudah. Urut-urutan mendasar untuk memilah *komono* adalah sebagai berikut.

1. CD, DVD
2. Produk perawatan kulit
3. Rias wajah
4. Aksesori
5. Barang berharga (paspor, kartu kredit, dll.)
6. Alat elektronik yang kecil (kamera digital, kabel listrik, dan apa saja yang kurang lebih dapat dikategorikan sebagai "peralatan listrik")
7. Peralatan rumah tangga (alat tulis, alat jahit, dll.)

8. Perlengkapan rumah tangga (barang sekali pakai seperti obat, deterjen, tisu, dll.)
9. Alat dapur atau alat makan (spatula, panci, blender, dll.)
10. Lain-lain (uang receh, pajangan, dll.)

(Jika Anda mempunyai banyak barang yang terkait hobi atau minat tertentu, semisal peralatan ski atau perlengkapan upacara minum teh, kelompokkan barang-barang tersebut ke dalam satu subkategori tersendiri.)

Saya menganjurkan urut-urutan tersebut karena lebih mudah untuk memulai dari barang pribadi yang pengelompokannya jelas. Jika tinggal sendiri, Anda tidak perlu terlampau memedulikan urut-urutan asalkan menyortir subkategori tersebut satu per satu. **Terlalu banyak orang yang hidupnya dikelilingi barang-barang tak perlu hanya karena mereka "*pengin aja*".** Saya benar-benar meminta Anda agar menelaah *komono* Anda dan hanya menyimpan yang betul-betul mendatangkan kegembiraan bagi Anda.

Tipe-Tipe *Komono* yang Umum

Barang sekali pakai

Banyak sekali benda yang dapat serta-merta dikenali sebagai barang sekali pakai, bahkan tanpa menanyakan, "Apakah ini membangkitkan kegembiraan?" Saya sudah menjabarkan pentingnya mengikhlaskan barang yang tidak tega kita lepaskan. Ketika membenahi rumah, penting pula untuk mencermati barang apa saja yang kita simpan "tanpa alasan

khusus". Mengejutkan bahwa kebanyakan orang bahkan tidak menyadari betapa rumah mereka dipenuhi tetek yang tak perlu.

HADIAH

Piring yang diterima sebagai kado pernikahan masih bertengger dalam kotaknya di atas lemari barang pecah belah. Gantungan kunci yang Anda terima sebagai suvenir dari seorang teman kini menganggur di dalam laci. Satu set dupa berbau aneh dihadiahkan oleh kolega untuk kado ulang tahun Anda. Apakah persamaan barang-barang tersebut? Semuanya adalah hadiah. Seseorang yang penting bagi Anda menyisihkan waktunya yang berharga demi memilih dan membeli benda itu untuk Anda. Barang-barang itu adalah ungkapan kasih sayang dan perhatian mereka. Kita tidak bisa membuangnya begitu saja, kan?

Akan tetapi, mari kita renungkan dengan lebih saksama. Kebanyakan hadiah tersebut tidak kunjung dibuka atau hanya dipergunakan sekali. Ayo, akui saja. Barang-barang tersebut semata-mata tidak sesuai dengan selera Anda. Fungsi sejati hadiah adalah *untuk diterima*. **Hadiah bukan "benda", melainkan sarana untuk mengungkapkan perasaan seseorang.** Dilihat dari perspektif ini, Anda tidak perlu merasa bersalah sekalipun harus mengikhlaskan hadiah pemberian orang. Anda cukup berterima kasih karena hadiah itu sudah memberi Anda kegembiraan sewaktu kali pertama menerimanya. Tentu saja, yang ideal adalah apabila Anda bisa menggunakan hadiah itu dengan gembira. Namun, sang pemberi

pasti tidak ingin Anda menggunakan hadiah itu karena merasa berkewajiban, atau menyimpan tanpa menggunakannya, tetapi selalu merasa bersalah setiap kali melihatnya. Membuang atau menyumbangkan hadiah yang tak terpakai sesungguhnya juga merupakan sebentuk ucapan terima kasih kepada si pemberi.

SAMPEL KOSMETIK YANG DISIMPAN UNTUK BEKAL BEPERGIAN

Apa Anda memiliki koleksi sampel kosmetik yang hanya disimpan saja selama setahun lebih dan tidak pernah dipakai? Banyak orang menyimpan sampel tersebut untuk dibawa saat melancong, tetapi kemudian mereka pun ternyata tidak membawanya sewaktu bepergian. Saya sempat mengontak sejumlah perusahaan pembuat produk-produk tersebut untuk menanyakan waktu kedaluwarsanya. Jawaban mereka beragam. Ada produk yang cuma tahan beberapa minggu, ada juga yang tahan setahun. Bahan berkuantitas sangat kecil, seperti sampel, biasanya lebih cepat rusak. Menggunakan kosmetik kedaluwarsa, terutama ketika Anda semestinya menikmati perjalanan, sepertinya justru konyol.

KEMASAN BARANG ELEKTRONIK

Kardus kemasan sangat memakan tempat. Buang atau daur ulang kemasan ponsel Anda segera sesudah mengeluarkan isinya. Anda juga tidak membutuhkan kelengkapan berupa manual atau CD. Anda bisa

mempelajari cara menggunakan ponsel dengan langsung menjajalnya. Seluruh klien saya sudah membuang semua kelengkapan tersebut dan tidak pernah mengalami kesulitan karenanya. Kalaupun Anda menjumpai masalah, Anda tinggal mencari bantuan dari internet atau petugas di tempat Anda membeli barang tersebut. Untuk memperoleh solusi, lebih cepat bertanya kepada ahlinya daripada berjuang sendiri dengan mencarinya di manual.

Sebagian orang menyimpan kemasan barang elektronik karena mengira bisa mendapatkan lebih banyak uang apabila kelak menjual barang tersebut. Namun, ini semata-mata adalah pemborosan. Jika Anda mempertimbangkan biaya kontrakan atau cicilan rumah yang Anda bayar, menjadikan tempat tinggal sebagai gudang untuk menyimpan kardus-kardus kosong justru menghabiskan lebih banyak uang ketimbang harga yang bisa Anda dapat dari menjual barang dalam kemasan. Anda juga tidak perlu menyimpan kardus-kardus itu untuk pindahan. Khawatirkan saja persoalan itu ketika saatnya tiba. Sayang memenuhi ruangan di rumah Anda dengan kardus cuma karena siapa tahu suatu hari nanti Anda membutuhkannya.

KABEL YANG TAK TERIDENTIFIKASI

Jika Anda melihat kabel dan lantas bertanya-tanya untuk apa itu, kemungkinan besar Anda takkan pernah lagi menggunakannya. **Kabel misterius akan senantiasa menjadi misteri.** Apa Anda takut membutuhkannya kalau-kalau ada yang rusak?

Jangan. Saya sudah melihat duplikat-duplikat kabel bertipe sama di banyak rumah, tetapi ujung-ujungnya susah diambil dan dicari mana yang benar karena saling terbelit bagaikan benang kusut. Pada akhirnya, lebih cepat membeli kabel baru. Simpan saja kabel-kabel yang bisa Anda kenali dan singkirkan sisanya. Kemungkinan besar, koleksi itu juga terdiri atas sejumlah kabel untuk mesin rusak yang sudah lama Anda buang.

BARANG RUSAK

Saya sering menjumpai TV dan radio rusak di rumah klien. Jelas bahwa barang-barang semacam itu tak perlu disimpan. Jika Anda juga memiliki barang rusak, segeralah cari pemulung atau hubungi petugas daur ulang terdekat untuk menyingkirkan barang-barang tersebut.

PERLENGKAPAN TIDUR UNTUK TAMU YANG JARANG DATANG

Pelapis tempat tidur, bantal, selimut, seprai—perlengkapan tidur serep niscaya memakan banyak tempat. Barang jenis ini termasuk yang sering dibuang oleh para peserta kursus saya dan lagi-lagi mereka tidak merasa rugi. Perlengkapan tidur ekstra memang penting jika Anda sering kedatangan tamu, tetapi Anda sama sekali tidak perlu menyimpan perlengkapan tersebut jika Anda kedatangan tamu yang menginap paling banyak satu atau dua kali setahun. Perlengkapan tidur yang terlalu lama disimpan di lemari kerap apak

sehingga ujung-ujungnya takkan Anda pergunakan untuk tamu. Kalau tidak percaya, silakan cium sendiri.

KANCING CADANGAN

Anda takkan pernah menggunakan kancing cadangan. Dalam sebagian besar kasus, kancing yang copot menandakan bahwa kemeja atau blus tersebut telah usang, sudah lama dipakai, dan sudah habis masanya. Untuk mantel dan jaket yang ingin Anda simpan untuk waktu lama, saya sarankan agar Anda menjahit kancing cadangan ke sisi dalam pakaian tersebut ketika baru dibeli. Untuk pakaian-pakaian jenis lain, jika Anda kehilangan sebuah kancing dan ingin sekali menggantinya, Anda bisa membeli kancing yang Anda butuhkan di toko kerajinan besar. Dari pengalaman kerja saya di lapangan, saya menyimpulkan bahwa orang-orang sering kali tidak repot-repot memasang kancing di bagian yang copot, sekalipun mereka punya kancing cadangan. Sebaliknya, mereka terus mengenakan baju yang kancingnya hilang satu atau justru menganggurkan pakaian tersebut di dalam lemari. Jika pada akhirnya Anda takkan memanfaatkan kancing cadangan, menyingkirkan kancing-kancing tersebut semestinya tidak akan jadi masalah.

ALAT KESEHATAN YANG SEMPAT MENJADI TREN

Sabuk pelangsing, botol kaca untuk membuat kefir, blender khusus untuk membuat tahu, mesin penurun berat badan yang gerakannya seperti kuda tunggang—

sayang rasanya membuang barang-barang mahal semacam itu yang Anda beli lewat pos, tetapi tidak pernah Anda gunakan secara maksimal. Percayalah, saya pribadi memahaminya. Namun, barang-barang tersebut boleh Anda ikhlaskan. Yang penting adalah kegairahan yang Anda rasakan saat membelinya. Ekspresikan apresiasi Anda atas sumbangsih barang-barang tersebut dengan mengatakan, "Terima kasih sudah membuat hatiku berbunga-bunga saat aku membelimu," atau "Terima kasih sudah membantuku menjadi sedikit lebih bugar." Setelah itu, buanglah barang-barang tersebut dengan keyakinan bahwa Anda menjadi lebih sehat selepas membelinya.

BARANG GRATISAN

Bonus pembersih layar ponsel dari pembelian soda, bolpoin berukirkan nama sekolah Anda, kipas kertas yang Anda dapat dari sebuah acara, satu set gelas plastik hadiah dari acara karnaval, gelas berlogo perusahaan bir, memo tempel bertuliskan nama perusahaan farmasi, map berisi lima lembar kertas pengisap tinta, kalender promosi (yang belum dikeluarkan dari wadahnya), kalender saku (yang belum terpakai sekalipun sudah bulan keenam). Tak satu pun barang tersebut mendatangkan kegembiraan bagi Anda. Silakan buang atau daur ulang barang-barang tersebut tanpa ragu-ragu.

Uang Receh

Jadikan "masuk dompet" sebagai semboyan

Apakah uang receh Anda bertebaran di mana-mana—satu atau dua keping di dasar tas tangan, sekeping di bagian belakang laci, sekeping di atas meja? Saya selalu menemukan uang logam kapan pun saya membantu klien membenahi rumah. Sebagai raja dalam kategori *komono,* uang receh dapat ditemukan di ruang depan, dapur, ruang keluarga, wastafel, di atas perabot, dan di dalam laci. **Walaupun sama-sama merupakan alat transaksi yang sah, uang logam cenderung diperlakukan seenaknya ketimbang uang kertas.** Aneh melihat betapa uang logam dibiarkan berserakan begitu saja di dalam rumah sehingga menjadi tidak berguna.

Kapan pun klien saya menemukan recehan saat berbenah, saya pastikan agar uang itu langsung masuk dompet—bukan ke celengan. Berbeda dari kategori-kategori lain, Anda tidak perlu secara khusus mengumpulkan seluruh koin dari sepenjuru rumah. Pokoknya, apabila menemukan koin, langsung masukkan saja uang receh itu ke dompet Anda. Jika dimasukkan ke celengan, Anda semata-mata memindahkannya ke tempat uang receh itu akan ditelantarkan lagi. Orang-orang yang sudah lama menghuni rumah mereka adalah yang paling sering melupakan koin-koin simpanan mereka. Sejujurnya di antara semua orang yang gemar memasukkan uang receh ke celengan yang pernah saya jumpai, tak seorang pun pernah menggunakan uang tersebut apabila sejak awal mereka memang tidak punya tujuan jelas akan diapakan uang itu. Jika Anda menabung koin sekadar karena asyik saja mengumpulkan recehan

banyak-banyak, sekaranglah waktunya membawa celengan Anda ke bank. Semakin lama Anda menunggu, semakin berat celengan Anda dan membawanya ke bank niscaya akan semakin merepotkan.

Saya juga memperhatikan bahwa, entah kenapa, banyak klien saya yang mulai menyimpan uang receh di dalam tas saat celengan mereka penuh. Bertahun-tahun kemudian saat mengikuti kursus saya, mereka menemukan tas yang kepenuhan uang receh di bagian belakang lemari. Pada saat itu isinya sudah berbau tajam, campuran karat dan jamur. Koin-koin itu juga sudah berubah warna dan bergedebuk alih-alih bergemerencing sewaktu diguncangkan. Dihadapkan pada kondisi seperti itu, para klien saya biasanya lebih memilih untuk mengabaikan saja keberadaan tas itu. Memaparkan ini secara tertulis saja sudah susah, tetapi menyaksikan langsung koin-koin itu, yang diperlakukan bak sampah alih-alih uang, sungguh memedihkan hati. Demi menyelamatkan koin-koin terlupakan yang terbengkalai di rumah Anda, saya mohon agar Anda menerapkan semboyan "masuk dompet!"

Barang Bernilai Sentimental

Rumah orangtua bukan gudang kenang-kenangan

Kini setelah selesai menata pakaian, buku, kertas-kertas, dan *komono,* Anda sudah siap membereskan kategori terakhir—barang-barang bernilai sentimental. Saya sengaja menyisihkan kategori ini di paling akhir karena barang-barang itulah yang paling susah dibuang. Sebagaimana yang tersirat dari namanya, kenang-kenangan mengingatkan kita pada

masa yang menyenangkan. Membayangkan harus membuang barang-barang tersebut menerbitkan rasa takut kalau-kalau dengan begitu kita sekaligus akan kehilangan kenangan berharga. Namun, Anda tidak perlu khawatir. Kenangan yang sungguh-sungguh berharga takkan sirna sekalipun Anda membuang barang-barang yang terkait dengan kenangan tersebut. Coba pikirkan, layakkah menyimpan kenang-kenangan yang keberadaannya mungkin takkan kita ingat pada masa mendatang? Kita hidup pada masa kini. **Masa lalu, seindah apa pun itu, tidak akan bisa dijalani kembali. Yang lebih penting adalah kegembiraan dan antusiasme yang kita rasakan di sini dan saat ini.** Jadi, untuk memutuskan barang mana yang harus disimpan, lagi-lagi Anda tinggal mengambil tiap barang dan bertanya kepada diri sendiri, "Apa ini membangkitkan kegembiraan?"

Perkenankan saya bercerita tentang seorang klien saya yang bernama "A". Dia adalah ibu beranak dua berusia 30 tahun dan merupakan bagian dari keluarga beranggotakan lima orang. Sewaktu saya mengunjungi rumahnya untuk sesi beres-beres kedua, kentara sekali bahwa jumlah barang di rumahnya telah berkurang. "Anda sudah bekerja keras," kata saya. "Kelihatannya Anda sudah menyingkirkan banyak barang yang sekurang-kurangnya muat dalam tiga puluh kantong sampah."

Kelihatan sangat puas, wanita itu berkata, "Ya, betul! Saya mengirimkan semua kenang-kenangan ke rumah ibu saya." Saya nyaris tak percaya mendengarnya. Dia telah menggunakan metode "mengirim ke rumah orangtua" untuk berbenah. Sewaktu baru merintis usaha, saya mengira bahwa cuma klien yang orangtuanya memiliki rumah besar di desa atau kota kecil yang bisa "memulangkan barang ke rumah".

Mayoritas klien saya adalah perempuan lajang atau ibu muda yang tinggal di Tokyo. Jika mereka minta izin untuk mengirim barang ke rumah orangtuanya, saya mengatakan, "Silakan. Yang penting secepatnya." Saya tidak merasa ada yang salah sampai basis pelanggan saya bertambah dan saya memiliki klien yang rumahnya terletak di kota-kota selain Tokyo. Ketika saya melihat sendiri kondisi rumah orangtua para klien, saya terpaksa mencabut pernyataan saya yang gegabah.

Sekarang saya menyadari bahwa orang-orang yang bisa mengirimkan barang ke tempat lain, semisal ke rumah orangtua, justru tidak beruntung. Sekalipun besar dan lapang, misalnya, rumah orangtua bukanlah ruang ekstradimensional yang tidak akan penuh sebanyak apa pun kita menaruh barang di dalamnya. **Orang-orang tidak pernah mengambil kotak-kotak yang mereka "pulangkan". Begitu dikirim, kotak-kotak itu takkan pernah dibuka lagi.**

Nah, kembali ke cerita semula. Beberapa lama kemudian, ibu A mulai mengikuti kursus saya. Saya tahu bahwa supaya lulus kursus, kami harus membenahi barang-barang yang A pulangkan ke rumah orangtuanya. Sewaktu bertandang, saya mendapati bahwa kamar A dibiarkan seperti sediakala. Barang-barangnya memenuhi rak buku dan lemari, sedangkan di lantai teronggoklah dua kotak kardus besar. Ibu A mendambakan ruangan pribadi tempatnya bisa bersantai, tetapi karena barang-barang A masih tersimpan di kamarnya sekalipun dia sudah pindah dari sana bertahun-tahun silam, satu-satunya ruangan yang dapat dianggap sebagai tempat pribadi oleh sang ibu adalah dapur. Alangkah tidak wajarnya itu. Maka, saya menghubungi A dan berkata, "Anda dan ibu Anda takkan lulus kursus saya sampai Anda berdua mengurus

barang-barang yang Anda tinggalkan di rumah orangtua Anda."

Pada hari terakhir kursus A kelihatan sangat bahagia. "Sekarang saya bisa menikmati sisa hidup saya tanpa khawatir!" Dia akhirnya memutuskan pulang ke rumah orangtua dan menata barang-barangnya. Dalam kotak-kotak di sana, dia menemukan sebuah buku harian, foto-foto bekas pacar, segunung surat serta kartu Tahun Baru, dan masih banyak lagi. "Sewaktu memulangkan barang-barang ke rumah orangtua, saya justru membohongi diri sendiri. Saya semata-mata tidak tega melepaskan barang-barang itu. Ketika saya melihat barang-barang itu lagi satu per satu, saya menyadari momen-momen yang lalu telah saya jalani dengan sepenuh hati sehingga sekarang saya bisa bersyukur dan berterima kasih pada benda-benda tersebut karena sudah memberi saya kegembiraan. Lalu, saya relakan semuanya dengan ikhlas. Saat membuang barang-barang itu, saya merasa tengah berdamai dengan masa lalu saya untuk kali pertama."

Betul. **Dengan memilah barang bernilai sentimental satu per satu dan memutuskan mana-mana saja yang hendak Anda buang, Anda sejatinya tengah mencerna masa lalu.** Jika Anda menyimpan barang-barang tersebut begitu saja di dalam lemari atau kardus, tanpa sadar masa lalu Anda justru menjadi beban yang menggelayuti dan mencegah Anda untuk menjalani hidup pada masa kini. Membenahi barang sama dengan membenahi masa lalu Anda. Berbenah ibaratnya adalah menata hidup supaya Anda bisa membuka lembaran baru dan maju terus.

Satu lagi barang yang sukar dibuang adalah kenang-kenangan dari anak. Hadiah Hari Ayah dengan tulisan "Terima

kasih, Ayah." Gambar buatan putra Anda yang dipilih oleh guru untuk dipampang di dinding sekolah atau asbak buatan putri Anda. Jika barang-barang tersebut masih membangkitkan kegembiraan, silakan disimpan. Namun, jika anak Anda sudah dewasa dan Anda menyimpan barang-barang itu karena takut menyakiti hati anak Anda jika membuangnya, silakan tanya mereka. Besar kemungkinannya anak Anda akan mengatakan, "Apa? Barang itu masih disimpan? Silakan buang saja."

Bagaimana dengan barang dari masa kecil Anda sendiri? Apa Anda masih menyimpan rapor atau ijazah? Ketika klien saya mengeluarkan seragam sekolah peninggalan empat puluh tahun silam, hati saya sekalipun merasa tersentuh. Namun, barang itu tetap harus dibuang. Ikhlaskan semua surat yang Anda terima dari pacar Anda bertahun-tahun lalu. Surat itu telah memenuhi fungsinya begitu Anda menerimanya. Pada saat ini si pengirim pasti sudah melupakan isi tulisannya atau bahkan eksistensi surat tersebut. Perihal aksesori yang Anda terima sebagai hadiah, simpanlah hanya jika barang itu menggembirakan hati Anda. Jika Anda menyimpannya karena tidak bisa melupakan mantan pacar, mending barang itu dibuang atau disumbangkan. Kalau Anda bersikukuh menyimpannya, bisa-bisa Anda melewatkan kesempatan untuk menjalin hubungan baru.

Yang harus kita hargai baik-baik bukanlah kenangan, melainkan diri kita yang sekarang. Pelajaran inilah yang mesti kita petik saat menyortir kenang-kenangan. Tempat yang kita tinggali saat ini adalah untuk diri kita yang sekarang, bukan diri kita yang ada pada masa lalu.

Foto

Memuliakan diri kita yang sekarang

Jika Anda memilah dan membuang berdasarkan urut-urutan yang saya rekomendasikan, Anda mungkin saja menemukan beragam foto di banyak tempat berlainan, barangkali terselip di antara buku-buku dalam rak, tergeletak di dalam laci, atau tersembunyi dalam kotak berisi pernak-pernik. Meskipun banyak yang mungkin sudah tersimpan di album, saya yakin Anda menemukan foto yang terlampir di dalam surat atau masih tersimpan dalam amplop dari tukang cetak. (Saya tidak tahu kenapa banyak sekali orang yang membiarkan foto tersimpan di dalam amplop sehabis dicetak.) Karena foto kerap muncul di tempat yang paling tak terduga-duga selagi kita memilah kategori-kategori lain, lebih efisien apabila kita meletakkan foto di tempat tersendiri tiap kali menemukannya dan baru menyortir foto-foto tersebut belakangan.

Menyisihkan foto untuk dibereskan paling akhir bukannya tanpa alasan. Jika Anda mulai menyortir ketika intuisi Anda mengenai barang mana yang membangkitkan kegembiraan dan mana yang tidak membahagiakan belum terasah, bisa-bisa proses berbenah Anda mentok. Sebaliknya, begitu Anda mengikuti urut-urutan berbenah yang benar (pakaian, buku, kertas, *komono*, barang bernilai sentimental), penyortiran niscaya berjalan mulus dan Anda bakal terkejut sendiri melihat keterampilan Anda dalam memilih barang mana yang membangkitkan kegembiraan dan mana yang tidak.

Hanya ada satu cara untuk memilah foto dan itu pun hanya memakan waktu amat singkat. Metode yang benar adalah dengan mengeluarkan semua foto Anda dari album dan mengamatinya satu per satu. Orang-orang yang memprotes

bahwa cara ini terlalu merepotkan pasti belum pernah memilah foto secara sungguh-sungguh. Kegunaan foto adalah untuk menunjukkan sebuah peristiwa atau momen yang spesifik. Oleh karena itu, foto mesti dilihat satu per satu. Ketika melakukan ini, akan Anda rasakan sendiri betapa jelas bedanya foto yang menyentuh hati dengan yang tidak. Seperti biasa, simpan saja foto-foto yang membangkitkan kegembiraan, yang lain jangan.

Dengan metode tersebut, Anda akan menyimpan sekitar lima foto saja per perjalanan istimewa, tetapi ini sudah sangat mewakili peristiwa itu sehingga dapat memunculkan kenangan-kenangan yang lain dengan jernih dalam benak Anda. Foto yang sungguh-sungguh berarti memang tidak banyak. Foto pemandangan tak menarik yang bahkan tak Anda ingat diambil di mana layak masuk tong sampah. Makna sebuah foto terletak pada antusiasme dan kegembiraan yang Anda rasakan ketika mengabadikannya. Dalam banyak kasus, sebuah foto bahkan sudah memenuhi fungsinya lama sebelum dicetak.

Terkadang orang menyimpan banyak foto dalam kotak besar agar bisa menikmatinya kelak pada masa tua. Saya bisa memberi tahu Anda, saat ini juga, bahwa "kelak" takkan tiba. Tak terhitung jumlah kotak berisi foto campur aduk warisan seseorang yang sudah meninggal yang pernah saya lihat. Percakapan dengan klien saya lazimnya berlangsung seperti ini.

"Apa isi kotak itu?"

"Foto."

"Kalau begitu, biar dipilahnya terakhir saja."

"Oh, tapi itu bukan foto saya. Itu foto-foto milik kakek saya."

Tiap kali berbincang seperti itu, saya jadi sedih. Mau tak mau, saya berpikir alangkah lebih bernasnya kehidupan mendiang apabila ruang yang ditempati oleh kotak itu bebas merdeka ketika orang itu masih hidup. Lagi pula, kita tidak semestinya masih memilah-milah foto pada usia senja. Jika Anda termasuk salah seorang yang menunda tugas ini untuk masa tua nanti, jangan menunggu. Kerjakan sekarang. Anda akan jauh lebih menikmatinya pada masa tua nanti apabila foto-foto itu tersimpan di album ketimbang jika harus memindahkan dan menyortir sekotak berat foto pada saat itu.

Timbunan Barang Mencengangkan yang Pernah Saya Saksikan

Ada dua kejutan yang sering saya jumpai saat membantu klien menata rumah: barang-barang yang tidak biasa dan jumlahnya yang berjibun. Yang pertama hampir selalu saya temukan. Barang itu mungkin berupa kotak musik yang digunakan oleh penyanyi atau alat masak paling mutakhir milik seseorang yang gemar memasak. Tiap hari ada saja perjumpaan menarik dengan hal baru yang belum pernah saya tahu sebelumnya. Ini wajar sebab minat dan profesi klien saya amat beragam.

Kejutan sesungguhnya adalah ketika saya menemukan timbunan barang sederhana yang bisa kita dapati di rumah mana saja. Selagi kami bekerja, saya selalu mencatat jumlah kasar berbagai benda yang dimiliki klien saya dan mengamat-amati barang mana yang paling banyak kalau-kalau ada rekor baru. Contohnya, suatu kali saya mendapati persediaan sikat gigi yang keterlaluan banyaknya di rumah seorang klien. Sampai saat itu, rekor terbanyak adalah 35 sikat gigi. Itu saja

sudah mencengangkan. "Ini sepertinya lebih banyak daripada yang Anda butuhkan," saya berkomentar dan kami pun lantas terkekeh-kekeh kecil. Namun, rekor baru jauh melampaui yang lama. Klien yang satu ini mempunyai enam puluh sikat gigi! Dalam kotak di lemari di bawah bak cuci piring, sikat-sikat gigi itu tertata laiknya karya seni. Menarik betapa benak manusia bahkan mencoba merasionalkan yang tidak rasional. Dalam hati saya bertanya-tanya apakah sang klien mengambil sikat gigi baru per harinya jika dia menyikat gigi terlalu kencang ataukah mungkin menggunakan sikat yang berbeda untuk tiap gigi.

Kejutan lainnya adalah plastik kedap udara berjumlah tiga puluh boks penuh. Saya membuka lemari di atas bak cuci dapur dan mendapatinya penuh sesak dengan kotak-kotak kuning besar mirip balok LEGO. "Saya menggunakan plastik kedap udara tiap hari, jadi cepat habis," jelas klien saya. Namun, kalaupun dia menghabiskan satu boks per minggu, persediaan sebanyak itu cukup untuk setengah tahun lebih. Satu rol plastik kedap udara panjangnya dua puluh meter. Untuk menghabiskan satu rol per minggu, dia harus menutupi piring berdiameter 20 cm sebanyak 66 kali, itu pun kalau dia agak boros. Membayangkan harus menarik dan merobek plastik sesering itu saja jari-jari saya sudah nyeri.

Untuk tisu toilet, catatan rekor sampai saat ini adalah delapan puluh gulung. "Maklum, pencernaan saya rewel ... jadi persediaan saya cepat sekali habis," kilah seorang klien. Namun, kalaupun dia menggunakan satu gulung per hari, dia memiliki persediaan yang cukup untuk setidak-tidaknya tiga bulan. Saya tidak yakin dia mampu menghabiskan satu gulung per hari kalaupun dia mengelap pantatnya seharian sampai lecet. Saya bertanya-tanya apakah mesti memberinya krim untuk kulit alih-alih kursus berbenah.

Bagaimanapun, rekor pamuncaknya adalah 20.000 korek kuping, simpanan yang terdiri atas 100 kotak berisi 200 korek kuping per kotak. Jika klien saya menggunakan satu korek kuping per hari, persediaannya baru habis dalam kurun 55 tahun. Pada saat persediaannya habis, dia tentu sudah sangat lihai membersihkan telinga. Korek kuping terakhir yang dia gunakan niscaya setara dengan benda keramat.

Paparan barusan mungkin sulit dipercaya, tetapi saya tidak bercanda. Anehnya, para klien tersebut tidak pernah menyadari berapa tepatnya jumlah barang mereka sampai mereka mulai membenahi rumah. Dan, sekalipun menimbun banyak sekali persediaan, mereka selalu merasa tidak cukup dan cemas kalau-kalau kehabisan. Menurut saya, orang yang suka menimbun takkan pernah merasa aman, sebanyak apa pun mereka menyimpan barang. Semakin banyak barang yang mereka simpan, mereka akan semakin takut kehabisan dan alhasil semakin cemaslah mereka. Kalaupun persediaan mereka masih ada dua, misalnya, mereka akan keluar untuk membeli lima lagi.

Berbeda dari toko, kalau Anda kehabisan sesuatu di rumah, itu bukan perkara besar. Anda mungkin kerepotan untuk sementara, tetapi Anda tidak lantas rugi permanen gara-gara kehabisan barang tertentu. Namun, bagaimana kita mesti mengatasi persoalan timbun-menimbun ini? Walaupun solusi terbaik sepertinya adalah dengan menggunakan semua persediaan yang kita miliki, dalam banyak kasus barang-barang tersebut sudah kedaluwarsa dan mesti dibuang. Saya sangat menganjurkan agar Anda membuang semua stok berlebih sekaligus. Berikan kepada teman yang memerlukan, buang untuk didaur ulang, atau serahkan ke posko donasi. Anda mungkin menganggapnya sama seperti membuang-buang uang, tetapi mengurangi stok dan membebaskan diri

Anda dari barang berlebih yang membebani merupakan cara tercepat dan paling efektif untuk mulai berbenah.

Begitu Anda merasakan betapa melegakannya hidup tanpa stok barang yang berlebih, Anda takkan mau mengulang pengalaman lama dan secara otomatis akan berhenti menimbun barang. Para klien memberi tahu saya bahwa hidup mereka kini lebih menyenangkan karena saat kehabisan sesuatu, mereka senang menguji diri sendiri untuk mencari tahu berapa lama mereka bisa bertahan tanpa benda tersebut atau mencoba menggantikannya dengan yang lain. Oleh sebab itu, penting untuk menelaah apa-apa saja yang Anda miliki sekarang juga dan mengenyahkan barang yang berlebih.

Mengurangi Sampai Pas

Pilah berdasarkan kategori sesuai urut-urutan yang benar dan hanya simpan barang-barang yang membangkitkan kegembiraan. Lakukan semua ini sampai tuntas, sekaligus, dan secepat-cepatnya. Asalkan mengikuti saran tersebut, Anda pasti bisa mengurangi jumlah barang secara drastis, merasakan kegairahan menggebu yang tak pernah Anda cecap sebelumnya, dan meraih kepercayaan diri dalam hidup.

Berapakah jumlah barang yang pas untuk kita miliki? Saya menduga kebanyakan orang tidak tahu. Jika seumur hidup Anda tinggal di Jepang atau Amerika Serikat, Anda hampir pasti dikelilingi oleh lebih daripada yang Anda butuhkan. Alhasil, banyak orang yang sukar membayangkan berapa tepatnya yang mereka perlukan untuk hidup nyaman. **Selagi Anda mengurangi jumlah barang yang Anda miliki melalui proses berbenah, Anda akan sampai pada titik ketika Anda merasakan seberapa banyak**

yang pas untuk Anda. Perasaan itu akan muncul dengan tiba-tiba, seakan-akan otak Anda berkata, *Ah! Rupanya yang kuperlukan untuk hidup nyaman hanya sebanyak ini. Cuma ini yang kuperlukan supaya bahagia. Aku tidak butuh lebih banyak lagi.* Kepuasan yang bersemayam dalam diri Anda pada saat itu akan sangat terasa. Saya menyebutnya sebagai "titik pas". Yang menarik, begitu Anda melewati titik tersebut, jumlah barang yang Anda miliki takkan bertambah lagi. Itu pulalah sebabnya Anda takkan pernah lagi kembali ke kebiasaan berantakan.

Jumlah yang pas berbeda dari orang ke orang. Untuk pencinta sepatu, jumlah yang pas barangkali adalah seratus pasang sepatu, sedangkan seorang pencinta buku mungkin tidak butuh apa-apa selain buku. Sebagian orang, seperti saya, memiliki lebih banyak baju rumah daripada pakaian luar rumah, sedangkan yang lain mungkin memilih bertelanjang di rumah sehingga tidak memiliki baju rumah sama sekali. (Anda pasti terkejut kalau mengetahui berapa banyak orang yang masuk dalam kategori terakhir.)

Dalam proses membenahi rumah dan mengurangi barang, Anda akan melihat apa yang betul-betul bernilai bagi Anda dan apa yang paling penting dalam kehidupan Anda. Namun, jangan memusatkan perhatian pada mengurangi itu sendiri atau pada metode penyimpanan yang paling efisien. Pusatkan perhatian Anda untuk memilih barang-barang yang membangkitkan kegembiraan dan untuk menikmati hidup berdasarkan standar Anda sendiri. Keasyikan berbenah yang sebenarnya justru terletak di situ. Jika Anda belum merasakan yang "pas" itu yang seperti apa, jangan khawatir. Artinya, Anda masih bisa mengurangi. Rampungkan pekerjaan tersebut dengan penuh percaya diri.

Asalkan Mengikuti Intuisi, Semua Pasti Beres

"Pilihlah barang-barang yang membangkitkan kegembiraan ketika Anda sentuh."

"Pakaian yang lebih cocok disimpan di hanger mending digantung saja."

"Jangan takut membuang terlalu banyak. Anda akan merasakan sendiri yang pas itu yang seperti apa."

Jika Anda sudah membaca hingga sejauh ini, Anda barangkali memperhatikan bahwa dalam metode saya, perasaan Anda pribadi adalah standar untuk membuat putusan. Banyak orang yang bingung akan kriteria yang demikian sumir seperti "barang yang membangkitkan kegembiraan" atau "kurangi sampai pas". Kebanyakan metode memberikan tujuan yang jelas dalam bentuk angka, seperti "Buang apa saja yang sudah dua tahun tidak pernah digunakan."; "Tujuh jaket dan sepuluh blus adalah jumlah yang pas."; "Singkirkan satu barang tiap kali Anda membeli satu barang baru." Namun, saya meyakini bahwa itulah salah satu sebab metode-metode tersebut kerap gagal dan ujung-ujungnya Anda kembali pada kebiasaan berantakan sekalipun sudah mempraktikkannya.

Kalaupun metode-metode tersebut membuahkan ruangan yang rapi untuk sementara, mengikuti kriteria yang dipatok oleh orang-orang lain dan berdasarkan pada pengetahuan mereka sebagai "pakar" niscaya tidak menghasilkan dampak yang tahan lama—kecuali kriteria itu kebetulan sama dengan standar Anda sendiri mengenai mana yang cocok dan mana yang tidak. Cuma Anda seorang yang tahu lingkungan seperti apa yang membuat Anda bahagia.

Mengambil dan memilih barang adalah tindakan yang amat personal. Supaya tidak kembali ke kebiasaan berantakan, Anda harus menciptakan metode berbenah untuk Anda sendiri berdasarkan standar Anda sendiri. Oleh sebab itu, penting untuk mengidentifikasi apa yang Anda rasakan mengenai tiap-tiap barang milik Anda.

Kenyataan bahwa Anda memiliki barang berlebih yang tidak tega Anda buang bukanlah bukti bahwa Anda merawat barang tersebut baik-baik, melainkan justru sebaliknya. Dengan mengurangi volume barang hingga jumlahnya pas, sama artinya Anda tengah merevitalisasi hubungan dengan benda kepunyaan Anda. Hanya karena Anda membuang sesuatu bukan berarti Anda menghapus pengalaman yang lalu atau identitas Anda. Dengan semata-mata memilih barang-barang yang membangkitkan kegembiraan, Anda dapat mengidentifikasi apa tepatnya yang Anda sukai dan apa yang Anda butuhkan.

Saat kita bisa dengan jujur menyikapi barang-barang yang kita miliki, dalam diri kita mungkin akan muncul perasaan yang bergejolak. Perasaan itu nyata. Perasaan itulah yang memberi kita energi untuk tetap hidup. **Percayai suara hati Anda ketika Anda bertanya, "Apa ini membangkitkan kegembiraan?"** Asalkan bertindak berdasarkan intuisi, Anda niscaya terkejut sendiri menyaksikan betapa hidup Anda akan lebih jernih dan betapa dramatisnya perubahan-perubahan yang lantas menyusul. Kesannya seolah-olah hidup Anda baru tersihir. Membenahi rumah adalah resep ajaib untuk menciptakan kehidupan yang berwarna dan bahagia.▯

4

MENCERAHKAN HIDUP DENGAN MENYIMPAN SECARA APIK

Tempat Tersendiri untuk Tiap Barang

Rutinitas inilah yang saya jalani tiap hari sepulang kerja. *Pertama-tama,* saya membuka pintu dan mengumumkan, "Aku pulang!" Sambil memungut sepasang sepatu yang saya kenakan kemarin dan saya tinggalkan di ruang depan, saya berkata, "Terima kasih banyak atas kerja kerasmu," kemudian menyimpannya di lemari sepatu. Lalu, saya mencopot sepatu yang saya kenakan hari ini dan meletakkannya dengan rapi di ruang depan. Menuju dapur, saya memanaskan air di cerek, kemudian terus ke kamar tidur. Di sana saya meletakkan tas jinjing saya di atas ambal kulit domba yang lembut dan menanggalkan pakaian yang tadi saya kenakan saat beraktivitas di luar. Lantas, saya sangkutkan jaket dan rok saya di hanger sambil mengatakan, "Kerja bagus!" untuk digantung sementara di kenop pintu lemari. Saya menyisihkan stoking ke dalam keranjang cucian yang muat diletakkan di pojok kanan bawah lemari pakaian saya, membuka laci, dan memilih pakaian yang ingin saya kenakan di dalam rumah, kemudian mengenakan pakaian itu. Saya sapa tanaman setinggi pinggang di pot dekat jendela dan saya belai daun-daunnya.

Tugas saya berikutnya adalah menumpahkan seluruh isi tas jinjing saya ke ambal dan mengembalikan tiap barang tersebut ke tempatnya. Pertama-tama saya keluarkan semua struk. Lalu, saya letakkan dompet saya di tempatnya, yaitu sebuah kotak khusus dalam laci di bawah tempat tidur sambil mengucapkan terima kasih. Saya letakkan tiket elektronik untuk kereta dan wadah kartu nama saya di samping dompet. Saya juga menaruh arloji di wadah merah muda antik dalam laci yang sama, lalu meletakkan kalung dan anting-anting saya di nampan aksesori di sebelah wadah arloji. Sebelum

menutup laci, saya katakan, "Terima kasih atas semua jasa kalian untukku hari ini."

Berikutnya, saya kembali ke ruang depan untuk menyimpan semua buku serta notes yang saya bawa-bawa seharian (saya mengalihfungsikan salah satu tingkat di rak sepatu menjadi rak buku). Dari tingkat di bawahnya, saya mengambil kantong serut yang saya khususkan untuk menyimpan struk. Saya kemudian menyimpan kamera digital yang saya gunakan untuk urusan pekerjaan di samping kantong serut, di ruang untuk menyimpan barang elektronik. Kertas-kertas yang tidak saya pergunakan lagi saya masukkan ke tempat sampah daur ulang di dapur. Masih di dapur, saya membuat sepoci teh sambil mengecek surat sekaligus membuang surat-surat yang sudah tidak saya butuhkan lagi.

Saya kembali ke kamar tidur, memasukkan tas jinjing kosong ke kantong dan mengembalikannya ke rak paling atas dalam lemari sambil mengatakan, "Kerja bagus. Selamat beristirahat." Sejak masuk rumah sampai menutup lemari, saya hanya menghabiskan waktu lima menit. Sekarang saya bisa kembali ke dapur, menuang secangkir teh, kemudian bersantai.

Saya memaparkan kegiatan sehari-hari saya bukan untuk menyombongkan betapa indahnya gaya hidup saya, melainkan untuk mendemonstrasikan seperti apa rasanya memiliki tempat khusus untuk segalanya. Mempertahankan kerapian otomatis menjadi bagian tak terpisahkan dari diri kita. Kita dapat melakukannya tanpa bersusah payah, bahkan sepulang kerja dalam keadaan capek, dan alhasil kita bisa mengecap lebih banyak waktu untuk menikmati hidup.

Menyimpan barang di tempat tersendiri berarti menentukan *semua* barang harus diletakkan di mana

saja. Anda mungkin berpikir, *Kalau tiap barang harus ditentukan tempatnya satu-satu, pasti lama sekali,* tetapi Anda tak perlu khawatir. Walaupun memutuskan tempat penyimpanan untuk tiap barang terkesan rumit, prosesnya jauh lebih sederhana ketimbang membuat putusan untuk membuang barang atau tidak. Karena Anda sudah memutuskan hendak menyimpan barang-barang apa saja, berdasarkan kategori, Anda tinggal menyimpan barang per kategori secara berdekatan.

Tiap benda harus memiliki tempat penyimpanan khusus karena tiap kali muncul barang yang tidak punya tempat tinggal tersendiri, kian besar kemungkinan untuk kembali pada kebiasaan berantakan. Misalkan saja Anda punya rak kosong. Apa yang akan terjadi apabila seseorang meninggalkan barang yang tak punya tempat penyimpanan tersendiri di dalam rak itu? Satu benda itu niscaya akan menjerumuskan Anda. Lambat laun, rak yang semula rapi dan teratur akan disesaki barang-barang yang tak jelas rimbanya, seakan-akan ada yang sempat berteriak, "Teman-teman, ayo berkumpul di sini!"

Untuk tiap benda, Anda tinggal memutuskan sekali saja hendak menyimpannya di mana. Silakan dicoba. Anda akan terkejut sendiri melihat hasilnya. Anda takkan lagi membeli barang melebihi kebutuhan. Anda takkan lagi menimbun barang. Malahan, jumlah barang di rumah Anda niscaya berkurang. Esensi dari penyimpanan yang efektif adalah sebagai berikut: alokasikan tempat tersendiri untuk tiap-tiap benda yang Anda miliki, semuanya. Jika Anda mengabaikan prinsip dasar tersebut dan mulai mencoba-coba beragam pendekatan lain untuk menyimpan barang, Anda akan menyesal. "Solusi-solusi" tersebut sejatinya

tidak membantu Anda dalam menyimpan barang, tetapi membantu Anda memenjarakan harta benda yang bahkan tidak membangkitkan kegembiraan.

Kebiasaan berantakan paling sering kambuh karena kita urung mengalokasikan tempat tersendiri untuk tiap barang. Tanpa tempat tersendiri, di mana Anda akan menyimpan barang sesudah menggunakannya? Begitu Anda menentukan tempat tersendiri untuk tiap-tiap barang, Anda pasti bisa mempertahankan kerapian rumah. Jadi, putuskan di mana mesti menyimpan tiap barang, semuanya, dan ketika selesai menggunakannya, kembalikanlah barang tersebut di sana. Ini adalah prasyarat wajib untuk menyimpan.

Buang Dahulu, Simpan Belakangan

Peserta kursus saya semuanya terkaget-kaget ketika saya menunjukkan foto "sebelum" dan "sesudah" dari tempat tinggal klien-klien saya. Tanggapan yang paling lazim adalah, "Ruangan itu kelihatan kosong melompong!" Memang benar. Dalam banyak kasus, para klien sengaja tidak meletakkan apa-apa di lantai dan tidak meletakkan apa pun yang menghalangi jarak pandang. Rak buku sekalipun telah menghilang. Namun, bukan berarti mereka menyingkirkan semua buku. Hanya saja, buku-buku mereka kini tersimpan dalam lemari. Menyimpan rak buku dalam lemari merupakan salah satu praktik penyimpanan yang sering saya terapkan. Jika lemari Anda sudah penuh sesak, Anda mungkin mengira bahwa rak buku takkan muat di dalamnya. Malahan, 99% pembaca buku ini mungkin berpendapat serupa. Namun, sebenarnya masih ada banyak ruang di dalam lemari.

Anda sesungguhnya memiliki ruang yang memadai untuk menyimpan barang di rumah atau apartemen Anda. Berkali-kali orang mengeluh kepada saya bahwa mereka tidak memiliki ruang yang mencukupi untuk menyimpan barang, tetapi saya belum pernah melihat rumah yang seperti itu. Masalah sesungguhnya adalah bahwa kita memiliki barang melampaui yang kita butuhkan atau inginkan. **Begitu Anda mengetahui cara yang benar untuk memilih barang, jumlah barang yang Anda miliki niscaya muat dalam ruang tinggal Anda.** Inilah keajaiban berbenah yang sesungguhnya. Mungkin kesannya mencengangkan, tetapi metode saya—yaitu hanya menyimpan barang-barang yang membangkitkan kegembiraan—memang andal. Inilah sebabnya Anda mesti memulai dengan membuang. Begitu Anda tuntas membuang, mudah saja untuk memutuskan di mana harus menyimpan barang sebab benda yang Anda miliki pasti sudah berkurang hingga tinggal sepertiga atau bahkan seperempat dari jumlah awalnya. Sebaliknya, serajin apa pun Anda berbenah dan seefektif apa pun metode penyimpanan yang Anda terapkan, jika Anda mulai menyimpan sebelum menyingkirkan barang berlebih, Anda niscaya kembali pada kebiasaan berantakan. Saya tahu karena saya sendiri dahulu seperti itu.

Ya, saya. Sekalipun sudah memperingatkan Anda agar tidak menjadi ahli menyimpan, sekalipun sudah mendesak Anda agar baru memikirkan penyimpanan setelah Anda mengurangi barang, dahulu 90% konsentrasi saya dicurahkan khusus untuk memikirkan penyimpanan. Karena saya mulai memikirkan persoalan tersebut dengan serius sejak berusia 5 tahun, kegandrungan saya menyimpan malah sudah berakar lebih lama ketimbang obsesi saya untuk membuang, yang baru mengemuka sewaktu saya remaja. Pada periode itu, saya

menghabiskan sebagian besar waktu dengan memegangi buku atau majalah sambil mencoba-coba segala macam metode penyimpanan dan membuat segala macam kekeliruan.

Entah di kamar saya sendiri, di kamar saudara saya, atau bahkan di sekolah, saya menjalani hari-hari dengan mengecek ada apa saja di dalam laci dan lemari, kemudian memindahkan benda-benda barang beberapa milimeter saja untuk mencari tatanan yang pas. "Bagaimana kalau aku memindahkan kotak ini ke sebelah sana?" "Bagaimana kalau aku mengeluarkan sekat ini?" Di mana pun saya berada, saya memejamkan mata sambil membayangkan mesti menata ulang isi lemari atau kamar seperti apa, seolah barang-barang itu merupakan keping-keping *puzzle*. Saking khusyuknya mendalami serba-serbi menyimpan sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, saya mengira bahwa perkara itu adalah sebentuk misi intelektual, yang tujuannya adalah menata barang-barang dalam ruangan atau wadah penyimpanan sehingga, sekalipun penuh, tetap teratur. Andaikan ada celah di antara dua perabot, saya akan menyelipkan unit penyimpanan ke sana dan menumpukinya dengan barang-barang, lantas menepuk dada dengan penuh kemenangan ketika ruang itu penuh. Seiring berjalannya waktu, saya mulai menganggap barang-barang saya dan bahkan rumah saya sebagai musuh yang harus dikalahkan, dan itu membuat saya selalu berada dalam keadaan siaga satu.

Menyimpan Barang dengan Tatanan Sesederhana Mungkin

Ketika baru merintis usaha, saya mengira saya harus mendemonstrasikan kemampuan mendesain wadah

penyimpanan yang ajaib—solusi cerdik seperti di majalah-majalah, misalnya merancang satu set rak yang muat dalam ruang teramat sempit sampai-sampai tak terpikirkan untuk dimanfaatkan oleh orang-orang. Saya anehnya menyangka bahwa itulah satu-satunya cara untuk memuaskan para klien. Namun, pada akhirnya ide-ide cerdik semacam itu hampir selalu tidak praktis dan semata-mata bertujuan untuk memuaskan ego sang desainer.

Contohnya, suatu kali saat membantu klien menata rumah, saya menemukan meja berputar seperti yang digunakan di restoran masakan Tiongkok. Meja itu aslinya dipakai untuk alas *microwave,* tetapi oven tersebut sudah lama dibuang. Begitu melihatnya, saya mendapat gagasan brilian, yakni mengalihfungsikan meja putar itu menjadi alat penyimpanan. Saya sempat bingung hendak meletakkannya di mana sebab meja itu lumayan besar dan tebal, tetapi kemudian klien saya kebetulan menyebut-nyebut bahwa saus *salad* miliknya banyak sekali sehingga dia kerepotan menatanya. Saya membuka lemari yang dia tunjuk dan, benar saja, lemari itu penuh sesak dengan botol saus *salad.* Saya mengeluarkan semuanya dan mencoba memasukkan meja putar. Ternyata muat. Kemudian, saya letakkan botol-botol *salad* di atasnya dan *voilà*! Ruang penyimpanan tersebut kini tampak rapi dan menarik seperti yang terpajang di toko-toko. Alangkah praktisnya! Klien saya kegirangan dan segalanya tampak sempurna.

Tidak lama berselang, saya menyadari kesalahan saya. Pada sesi berbenah berikutnya, saya mengecek dapur sang klien. Meskipun sebagian besar dapur masih bersih dan rapi, ketika membuka lemari di bawah bak cuci, saya mendapati bagian dalamnya acak-acakan. Saat saya menanyakan

sebabnya, sang klien menjelaskan bahwa tiap kali dia memutar meja, botol-botolnya tergelincir dan berjatuhan. Selain itu, karena botol sausnya kebanyakan, sang klien juga menyandarkan botol-botol ke tepi meja putar sehingga menjadikan meja tersebut semakin susah diputar.

Seperti yang bisa Anda lihat, saking fokusnya menggunakan meja putar untuk menciptakan tempat penyimpanan yang menakjubkan, saya luput melihat apa yang sesungguhnya saya simpan—botol-botol yang mudah jatuh terguling. Setelah berpikir lebih saksama, saya juga tersadar bahwa sang klien tidak perlu sering-sering menjangkau ke sebelah belakang lemari, jadi meja putar tidak ada gunanya. Lagi pula, benda bulat terlalu memakan tempat dan menyia-nyiakan banyak ruang sehingga tidak cocok digunakan sebagai tempat penyimpanan. Akhirnya, saya keluarkan meja putar itu, meletakkan botol-botol di dalam kotak segi empat, dan mengembalikannya ke dalam lemari. Walaupun metode ini biasa-biasa saja, sang klien berpendapat bahwa justru cara itu yang lebih praktis. Dari pengalaman tersebut, saya menyimpulkan bahwa metode penyimpanan harus sesederhana mungkin. Tidak ada gunanya merumuskan strategi-strategi rumit. Saat Anda ragu, lihatlah rumah Anda dan barang-barang yang Anda simpan untuk mencari solusi terbaik.

Sebagian besar orang menyadari bahwa penyebab situasi berantakan adalah barang yang kebanyakan. Kenapa barang kita kebanyakan? Biasanya karena kita tidak tahu persis berapa barang yang kita miliki. Dan, kita tidak tahu persis jumlah barang itu karena metode penyimpanan kita terlalu kompleks. Supaya tidak menyimpan barang berlebih, kuncinya adalah dengan menyederhanakan metode

penyimpanan. Rahasia untuk mencegah situasi berantakan dan mempertahankan kerapian adalah **menyimpan barang dengan tatanan yang sesederhana mungkin** sehingga Anda bisa mengetahui, dengan sekilas pandang, berapa banyak barang yang Anda miliki. Tatanan barang harus "sesederhana mungkin" karena mustahil mengingat barang apa saja yang kita miliki, kecuali kita menyederhanakan metode penyimpanan. Saya pribadi telah menyimpan barang dengan tatanan sesederhana mungkin di rumah, tetapi adakalanya saya masih saja menemukan barang di dalam lemari atau laci yang keberadaannya sempat saya lupakan. Jika saya menyimpan barang dengan tatanan yang lebih rumit—misalkan membagi barang ke dalam tiga tingkat berdasarkan frekuensi penggunaan atau berdasarkan musim—saya yakin akan semakin banyak barang yang terbengkalai dalam kegelapan. Oleh sebab itu, lebih masuk akal apabila barang-barang disimpan dengan tatanan sesederhana mungkin.

Jangan Menyimpan di Tempat yang Tersebar-sebar

Karena alasan yang sudah dijelaskan di atas, saya menyimpan barang dengan tatanan yang sangat sederhana. **Aturan saya hanya dua: simpan semua barang sejenis di satu tempat dan jangan menyimpan di tempat yang tersebar-sebar.**

Hanya ada dua cara untuk mengelompokkan barang: berdasarkan jenis dan berdasarkan pemilik. Ini mudah dipahami jika Anda membayangkan bedanya tinggal sendirian daripada tinggal beserta keluarga. Jika Anda tinggal sendiri atau punya kamar sendiri, perkara menyimpan sangatlah sederhana—alokasikan tempat tersendiri untuk

menyimpan tiap jenis barang. Supaya pengelompokannya tidak terlalu banyak, ikuti saja kategori yang Anda gunakan untuk memilah. Mulailah dari pakaian, lalu buku, kemudian dokumen, *komono,* dan yang terakhir kenang-kenangan. Jika Anda memilah barang berdasarkan urut-urutan tersebut, Anda bisa menyimpan tiap kategori di tempat tersendiri begitu Anda sudah memutuskan hendak menyimpan apa saja.

Anda bahkan bisa membuat kategori yang lebih umum daripada itu. Alih-alih mengelompokkan barang secara mendetail, gunakanlah kategori yang lebih luas, semisal "kain dan sejenisnya", "kertas dan sejenisnya", "peralatan listrik", dan pilihlah satu tempat penyimpanan tersendiri untuk masing-masing kategori tersebut. Ini lebih mudah daripada menggolongkan barang berdasarkan tempat pemakaian atau frekuensi penggunaan. Dengan metode saya, niscaya Anda bisa mengelompokkan barang secara lebih akurat.

Jika Anda sudah memilih hendak menyimpan barang apa saja berdasarkan kriteria "menyentuh hati atau tidak", Anda tentu memahami maksud saya karena Anda sudah mengumpulkan barang sesuai kategorinya, menghamparkan barang-barang tersebut di satu tempat, dan memeganginya satu per satu untuk membuat putusan. Kegiatan-kegiatan yang sudah Anda kerjakan sejatinya mengasah kemampuan Anda untuk merasakan mana-mana saja yang cocok dikelompokkan menjadi satu dan memilih tempat yang pas untuk masing-masing kategori.

Jika Anda tinggal dengan keluarga, pertama-tama tentukanlah tempat penyimpanan tersendiri untuk tiap anggota keluarga. Ini amatlah esensial. Contohnya, Anda bisa menyediakan lemari terpisah untuk Anda, suami Anda, dan anak-anak Anda, lalu menyimpan barang milik

tiap orang di dalam lemarinya sendiri-sendiri. Hanya itu yang perlu Anda lakukan. Yang penting, sediakanlah satu tempat khusus per orang kalau bisa. Dengan kata lain, penyimpanan harus difokuskan di satu tempat. Jika tempat penyimpanan tersebar-sebar, cepat atau lambat seisi rumah akan kembali berantakan. Mengumpulkan barang kepunyaan satu orang hanya di satu lokasi merupakan cara paling efektif untuk menjaga kerapian tempat penyimpanan.

Salah seorang klien pernah meminta saya mengajari anaknya supaya rapi. Anak perempuan itu baru berusia 3 tahun. Sewaktu mengunjungi rumah sang klien, saya mendapati bahwa barang-barang anak perempuannya disimpan di tiga tempat terpisah: pakaian di kamar tidur, mainan di ruang keluarga, dan buku di ruang bertatami gaya Jepang. Mengikuti prinsip dasar memilah dan menyimpan, kami mengumpulkan semua barang di ruang bertatami. Sejak saat itu, si anak perempuan mulai memilih hendak mengenakan pakaian apa saja dan menyimpan barangnya sendiri di tempat yang tepat. Walaupun sayalah yang mengajarinya, saya tetap saja terkejut. Anak umur 3 tahun sekalipun bisa berbenah!

Mempunyai ruang sendiri membuat kita bahagia. Begitu Anda merasakan bahwa ruang itu adalah milik Anda pribadi, Anda pasti ingin menjaga kerapiannya. Kalaupun Anda tidak bisa menyediakan ruangan tersendiri untuk tiap orang, Anda masih bisa mengalokasikan tempat penyimpanan khusus untuk masing-masing orang. Dari sekian banyak orang yang tak pandai berbenah yang pernah saya temui, sebagian besarnya tidak pernah beres-beres sendiri karena mengandalkan orangtua atau tidak pernah mempunyai ruang miliknya sendiri. Orang-orang tersebut kerap menyimpan

pakaian mereka di lemari anak dan buku mereka di rak milik pasangan. Namun, tidak memiliki ruang sendiri sebenarnya justru berbahaya. **Semua orang membutuhkan suakanya sendiri.**

Saya menyadari bahwa ketika mulai berbenah, kita kerap tergoda untuk memulai dari ruang atau barang milik bersama, semisal ruang keluarga, sabun dan obat, atau barang elektronik dan kelengkapan rumah tangga. Namun, tolong sisihkan barang-barang itu belakangan. *Pertama-tama*, mulailah dengan menyortir barang-barang Anda sendiri. Pilihlah mana yang Anda ingin simpan dan letakkan di ruang Anda sendiri. Dengan begitu, Anda akan mempelajari cara-cara mendasar untuk membenahi rumah. Sama seperti ketika memilih barang untuk disimpan, mengikuti urut-urutan berbenah yang benar juga krusial.

Mudah Menyimpan, Bukan Mudah Mengambil

Buku-buku serius tentang seni berbenah sering kali menyarankan pembaca agar merumuskan metode penyimpanan dengan terlebih dahulu mempertimbangkan alur kegiatan di rumah. Saya tidak mengatakan bahwa saran itu keliru. Banyak orang menganjurkan metode penyimpanan praktis yang disesuaikan dengan lalu lintas orang dan kegiatan di dalam rumah. Namun, untuk menerapkan metode saya, Anda tidak perlu repot-repot mempertimbangkan "alur kegiatan".

Ketika salah seorang klien saya, perempuan berumur 50-an tahun, rampung memilah dan menyimpan barang-barangnya sendiri, kami membereskan barang-barang

suaminya. Sang klien memberi tahu saya bahwa suaminya ingin supaya barang mudah dijangkau saat dibutuhkan, entah itu *remote control* atau buku. Ketika saya mengecek tempat tinggal mereka, ternyata barang-barang sang suami memang tersebar di sepenjuru rumah. Ada rak buku kecil di samping toilet, tempat untuk tas di ruang depan, dan laci berisi kaus kaki serta pakaian dalam di dekat bak mandi. Namun, kebijakan saya tetap tidak berubah. Saya selalu bersikeras agar penyimpanan dikonsentrasikan di satu tempat. Oleh sebab itu, saya meminta klien saya agar memindahkan baju dalam, kaus kaki, serta tas sang suami ke lemari tempat setelan jasnya digantung. Sang klien menjadi agak cemas karenanya. "Tapi, dia suka menyimpan barang di tempat yang gampang diambil," kata klien saya. "Bagaimana kalau dia marah ...."

Kekeliruan yang lazim dilakukan banyak orang adalah memutuskan untuk menyimpan barang di tempat tertentu supaya mudah diambil. Pendekatan ini adalah jebakan fatal. **Keadaan menjadi berantakan karena orang luput mengembalikan barang ke tempatnya disimpan. Oleh sebab itu, dalam perkara menyimpan barang, seharusnya yang dipermudah adalah usaha kita ketika mengembalikannya, bukan saat mengambilnya.** Ketika hendak menggunakan sesuatu, kita punya alasan jelas sehingga mengeluarkannya. Kecuali benda tersebut entah bagaimana susah sekali dikeluarkan, kita biasanya tidak keberatan sekalipun harus mengeluarkan upaya ekstra untuk mengambil barang. Penyebab situasi berantakan hanya ada dua: mengembalikan barang ke tempatnya terlalu merepotkan atau tempat penyimpanannya sendiri yang tidak jelas. Jika kita mengabaikan poin penting ini, percuma saja kita menata barang dengan saksama karena ujung-ujungnya

pasti berantakan lagi. Untuk orang-orang seperti saya yang aslinya memang pemalas, saya sangat menganjurkan agar Anda mengonsentrasikan penyimpanan di satu tempat. Asumsi bahwa barang mesti disimpan di tempat yang mudah dijangkau sebenarnya salah kaprah.

Banyak orang yang menyesuaikan tempat penyimpanan dengan alur kegiatan di rumah mereka, tetapi menurut Anda bagaimana prosesnya sampai alur kegiatan menjadi seperti itu? Dalam hampir semua kasus, alur kegiatan ditentukan oleh di mana saja kita menyimpan barang, bukan sebaliknya. Kita mungkin mengira bahwa kita menyimpan benda karena kebiasaan, tetapi lazimnya kita secara tak sadar menyesuaikan kegiatan kita dengan tempat kita menyimpan barang. Menyesuaikan tempat menyimpan dengan alur kegiatan kita saat ini semata-mata akan membuat barang bertebaran di mana-mana. Begitu barang disimpan secara tersebar di sepenjuru rumah, akan semakin sulit mengetahui barang-barang apa saja yang kita punyai dan semakin besar kemungkinannya kita membeli barang melebihi yang kita butuhkan sehingga akhirnya hanya menyusahkan diri kita sendiri.

Lagi pula, menyesuaikan tempat menyimpan dengan lalu lintas kegiatan tidaklah berarti jika—mengingat ukuran tempat tinggal rata-rata di Jepang—Anda hanya membutuhkan waktu sepuluh hingga dua puluh detik untuk berjalan dari ujung rumah yang satu ke ujung yang lain. **Jika target Anda adalah ruangan yang tidak berantakan, tatalah barang sedemikian rupa supaya Anda bisa tahu dengan sekilas pandang di mana saja semua disimpan. Jangan menata barang semata untuk memfasilitasi orang atau kegiatan tertentu.**

Tidak ada perlunya menyimpan barang dengan tatanan yang rumit. Letakkan saja tiap jenis barang di tempatnya yang tersendiri sesuai dengan desain rumah Anda—beres. Rumah Anda sudah tahu barang-barang ini dan itu mesti disimpan di mana saja. Inilah sebabnya metode penyimpanan yang saya gunakan amatlah sederhana. Sejujurnya saya bahkan ingat di mana saja barang-barang di rumah hampir semua klien saya disimpan. Metode saya memang sesederhana itu. Saya tidak pernah mempertimbangkan alur kegiatan sewaktu membantu klien berbenah, tetapi tak seorang klien pun kesulitan menemukan barang-barangnya sesudah ditata. Sebaliknya, begitu mereka menetapkan hendak menyimpan barang di mana saja sesuai dengan kriteria sederhana yang sudah saya jabarkan di atas, mereka tidak lagi kesulitan mengembalikan barang pada tempatnya sehingga rumah mereka tidak lagi berantakan.

Simpanlah barang-barang sejenis di tempat yang sama atau secara berdekatan. Jangan menyimpan barang di tempat yang tersebar-sebar. Asalkan mengikuti saran ini, niscaya Anda menciptakan alur kegiatan yang natural. Anda juga tidak perlu mempertimbangkan frekuensi penggunaan saat merancang tatanan penyimpanan. Sejumlah buku mengenai serba-serbi berbenah mengusulkan metode pengelompokan barang enam level berdasarkan frekuensi penggunaan: harian, tiga hari sekali, seminggu sekali, sebulan sekali, setahun sekali, dan kurang dari sekali dalam setahun. Apa cuma saya yang langsung pusing begitu membayangkan harus menyekat-nyekat laci saya menjadi enam kompartemen? Kalaupun harus mengelompokkan barang berdasarkan frekuensi penggunaan, paling banter saya cuma membuat dua kategori: barang yang sering dipergunakan dan barang yang jarang dipergunakan.

Isi laci, misalnya. Anda akan secara otomatis menyimpan barang-barang yang jarang Anda pergunakan di sebelah belakang dan yang lebih sering dipakai di bagian depan. Tidak ada perlunya membuat pemilahan tersebut secara sengaja ketika Anda mengalokasikan laci itu untuk menyimpan barang-barang tertentu. **Ketika memilih hendak menyimpan apa, tanya hati Anda; ketika memilih hendak menyimpan di mana, tanya rumah Anda.** Asal mencamkan prinsip itu, secara instingtif Anda pasti langsung paham cara menata dan menyimpan barang Anda.

Simpan secara Vertikal, Jangan Ditumpuk

Ada orang-orang yang gemar menyimpan dengan cara menumpuk, entah itu buku, kertas, atau pakaian. Namun, cara itu justru memakan tempat. Yang paling bagus adalah menyimpan secara vertikal alias memberdirikan. Saya paling terobsesi pada aspek ini. Sebisa mungkin saya menyimpan tiap barang secara vertikal, termasuk pakaian, yang saya lipat dan berdirikan dalam laci, serta stoking, yang saya gulung dan berdirikan dalam kotak. Perlengkapan dan alat tulis juga sama: kotak berisi stapler, meteran, atau penghapus, semua saya berdirikan. Saya bahkan menyimpan laptop dalam rak buku seperti buku tulis sungguhan. Jika tempat penyimpanan Anda semestinya cukup, tetapi ternyata kurang, cobalah berdirikan barang-barang Anda. Pendekatan ini niscaya ampuh untuk memecahkan masalah keterbatasan ruang.

Saya menyimpan barang secara vertikal alih-alih menumpuk karena dua alasan. *Pertama-tama,* jika kita menumpuk barang, tempat penyimpanan niscaya terkesan

tak ada habis-habisnya. Barang bisa ditumpuk terus-menerus sehingga kita akan luput memperhatikan jumlahnya yang kian bertambah. Sebaliknya, ketika barang disimpan secara vertikal, tiap penambahan niscaya memakan tempat ke samping sehingga kelihatan apabila sudah penuh. Begitu kita kehabisan tempat penyimpanan, kita pasti sadar dan membatin, *Wah, aku mulai menimbun barang lagi*.

Alasan lainnya adalah: **menumpuk membebani barang yang paling bawah.** Ketika barang ditumpuk-tumpuk, benda yang berada paling bawah pasti tergencet. Kebiasaan menumpuk akan melemahkan dan merusak barang yang menopang keseluruhan bobot tumpukan. Bayangkan bagaimana perasaan Anda jika dipaksa memanggul beban berat selama berjam-jam. Selain itu, benda-benda di bagian bawah tumpukan praktis terlupakan karena kita mengabaikannya. Ketika kita menumpuk pakaian, baju-baju di bagian bawah kian lama kian jarang dikenakan. Busana yang tak lagi menggugah hati para klien saya sekalipun sangat mereka sukai pada saat dibeli sering kali adalah yang lama terletak di dasar tumpukan.

Kertas dan dokumen juga sama. Begitu selembar dokumen ditumpuk di atas dokumen lainnya, dokumen yang pertama kian terhapus dari kesadaran kita dan, lambat laun, kita luput membereskannya atau malah melupakannya sama sekali. Oleh karena itu, saya sarankan agar Anda menyimpan secara vertikal apa saja yang bisa diberdirikan. Coba ambil sebuah tumpukan yang sudah ada dan berdirikan benda-benda yang semula ditumpuk itu. Metode penyimpanan secara vertikal bisa diterapkan di mana saja. Kulkas acak-acakan sudah biasa, tetapi isinya dapat ditata dengan cepat dan gampang dengan cara memberdirikan barang-barang di dalamnya. Misalkan saja, saya menyukai wortel. Jika Anda

membuka kulkas saya, Anda akan menemukan wortel-wortel yang diberdirikan dalam wadah minuman di balik pintu.

Tidak Perlu Membeli Barang Khusus untuk Menyimpan

Dunia ini sarat dengan produk penyimpanan yang praktis. Sekat yang bisa digeser-geser, rak baju yang bisa dicantolkan ke gantungan di dalam lemari, atau rak sempit yang muat dalam ruang kecil. Anda bisa menemukan macam-macam alat penyimpanan unik yang tak terbayangkan di toko mana saja, dari toko satu harga sampai toko mebel dan toko alat rumah tangga yang mahal. Karena dahulu saya adalah maniak menyimpan, saya pernah mencoba tiap barang yang beredar di pasaran, termasuk yang teraneh dan paling eksotis. Walaupun begitu, nyaris tak satu pun yang masih ada di rumah saya.

Alat penyimpanan yang bisa Anda temukan di rumah saya adalah beberapa set laci plastik bening untuk pakaian dan *komono,* satu set laci kardus yang sudah saya gunakan sejak SMP, dan keranjang rotan untuk tempat handuk. Cuma itu. Dan, semuanya tersimpan di dalam lemari yang menyatu ke dinding. Selain itu, ada pula lemari yang menyatu ke dinding di dapur dan di atas wastafel serta lemari sepatu di ruang depan. Saya tidak butuh rak buku karena saya menyimpan buku-buku dan kertas-kertas di dalam rak di lemari sepatu. Lemari-lemari yang menyatu ke dinding, alih-alih besar, justru lebih kecil daripada ukuran rata-rata. Pada dasarnya, satu-satunya alat penyimpanan yang Anda butuhkan adalah lemari berlaci dan kotak-kotak sederhana—Anda tidak butuh produk penyimpanan yang khusus ataupun canggih.

Orang-orang sering menanyakan apa yang saya rekomendasikan, tak diragukan lagi mengira saya bakal mengungkapkan senjata rahasia untuk menyimpan. Namun, saya bisa memberi tahu Anda sekarang juga: tidak ada perlunya membeli sekat atau perangkat lain. Anda bisa memecahkan persoalan penyimpanan dengan barang-barang yang sudah Anda miliki di rumah. Barang paling umum yang saya gunakan adalah kotak sepatu kosong. Saya sudah mencoba segala jenis produk penyimpanan, tetapi tidak ada satu pun yang lebih praktis dan gratis daripada kotak sepatu. Kotak sepatu mendapat nilai di atas rata-rata untuk kelima kriteria saya: ukuran, bahan, daya tahan, kemudahan penggunaan, dan tampilan yang enak dilihat. Selain itu, kotak sepatu unggul karena bisa digunakan untuk bermacam-macam kebutuhan. Lagi pula, kotak sepatu memiliki desain yang lucu-lucu. Saya kerap menanyai para klien, "Apa Anda punya kotak sepatu?" sewaktu mengunjungi rumah mereka.

Kotak sepatu punya kegunaan yang tak terhitung jumlahnya. Saya sering menggunakan kotak sepatu untuk menyimpan kaus kaki dan stoking di dalam laci. Tinggi kotak sepatu pas untuk memberdirikan stoking yang digulung. Di lemari kamar mandi, kotak sepatu bisa digunakan untuk menyimpan botol sampo, kondisioner, dan lain-lain, juga cocok untuk menyimpan deterjen dan perlengkapan bersih-bersih lainnya di rumah. Di dapur, kotak sepatu dapat digunakan untuk menyimpan bahan pangan, juga kantong sampah, kain lap, dan sebagainya. Saya juga memanfaatkan kotak sepatu untuk menyimpan cetakan kue, loyang pai, dan alat-alat masak lain yang relatif jarang digunakan. Kotak tersebut dapat disimpan di rak lemari sebelah atas. Entah kenapa, banyak orang yang menyimpan loyang pemanggang

di dalam kantong plastik, tetapi barang-barang itu akan lebih mudah diambil apabila disimpan di kotak sepatu. Solusi yang teramat mudah ini sangat populer di antara klien saya. Saya selalu senang ketika para klien memberitahukan bahwa mereka memanggang kue lebih sering sejak menata ulang barang-barang mereka.

Kotak sepatu memiliki tutup dangkal yang dapat dimanfaatkan sebagai nampan. Tutup kotak sepatu bisa diletakkan di lemari untuk mewadahi minyak goreng dan bumbu-bumbu sehingga dasar lemari Anda tidak kotor. Tidak seperti penyekat rak, tutup kotak sepatu tidak gampang jatuh dan lebih mudah diganti. Jika Anda menyimpan alat masak seperti sudip dan spatula di laci dapur, Anda bisa menggunakan tutup kotak sepatu untuk mewadahi barang-barang tersebut supaya tidak menggelinding ke sana kemari dan menimbulkan suara berisik tiap kali Anda membuka-tutup laci. Karena tutup kotak sepatu sekaligus berfungsi sebagai pembatas, Anda bisa menggunakan ruang yang tersisa secara lebih efektif.

Tentu saja, banyak jenis kotak lain yang praktis untuk menyimpan barang. Yang paling sering saya gunakan antara lain wadah plastik untuk menyimpan kartu nama dan kemasan pemutar musik portabel buatan Apple. Malahan, bekas kemasan produk Apple banyak yang berukuran dan berdesain pas untuk menyimpan barang. Jadi, jika Anda punya, saya sarankan Anda agar menggunakannya untuk mewadahi barang di dalam laci. Kemasan tersebut pas untuk menyimpan alat tulis. Barang standar yang lain adalah kotak plastik bekas makanan yang dapat digunakan untuk menyimpan barang-barang kecil di dapur.

Pada dasarnya, kotak segi empat atau wadah apa saja yang ukurannya pas boleh dimanfaatkan untuk menyimpan. Namun, saya tidak menganjurkan Anda untuk menggunakan kardus besar atau kemasan barang elektronik untuk menyimpan barang di dalam lemari karena terlalu makan tempat dan tidak enak dipandang. Tolong singkirkan boks semacam itu. Kalau menemukan kotak yang sepertinya bisa dipakai untuk menyimpan selagi Anda bersih-bersih dan menyortir barang, sisihkan kotak tersebut di satu tempat sampai Anda siap untuk mulai menyimpan. Begitu rumah Anda selesai dibenahi, jangan lupa untuk membuang atau mendaur ulang kotak sisa. Jangan simpan kotak tak terpakai untuk dipergunakan "kapan-kapan".

Saya tidak merekomendasikan kotak penyimpanan bundar, berbentuk hati, atau bentuk apa pun yang tidak simetris karena bentuk yang seperti ini lazimnya menghabiskan tempat. Namun, jika kotak tertentu betul-betul membangkitkan kegembiraan ketika Anda memegangnya, itu perkara lain. Membuang atau menyimpannya tanpa dipergunakan adalah pemborosan tempat, jadi ikutilah intuisi Anda dan manfaatkan kotak itu untuk menyimpan barang. Misalkan saja, Anda bisa menggunakan kotak tersebut untuk menyimpan aksesori rambut di dalam laci ataupun untuk menyimpan korek kuping atau alat jahit. Pokoknya, gunakan imajinasi Anda sendiri untuk mencocok-cocokkan barang mana yang kira-kira sesuai untuk disimpan di kotak kosong yang ini atau itu. Metode terbaik adalah dengan coba-coba dan menikmati proses tersebut.

Ketika para klien saya menggunakan barang yang sudah mereka miliki di rumah seperti itu, mereka selalu mendapati bahwa sebenarnya mereka sudah punya wadah yang pas

untuk menyimpan barang-barang mereka. Mereka tidak perlu membeli alat penyimpanan dari luar. Tentu saja, di luar sana banyak barang bagus rancangan desainer. Namun, saat ini yang penting adalah membenahi rumah Anda sampai rapi tertata sesegera mungkin. **Alih-alih membeli wadah sekarang juga, tunggu sampai Anda tuntas berbenah, kemudian baru mencari alat penyimpanan yang benar-benar Anda sukai.**

Simpan Tas di Dalam Tas Lain

Tas jinjing, tas tangan, dan tas-tas lain yang sedang tidak digunakan biasanya kosong. Pada suatu saat, saya sempat berpikir alangkah sayangnya memboroskan tempat seperti itu, apalagi tas lazimnya disimpan di lokasi penyimpanan yang bagus di dalam rumah. Selain memakan tempat karena tidak bisa dilipat, tas biasanya dijejali lembaran tisu kaku supaya bentuknya tidak berubah. Karena keterbatasan ruang di rumah-rumah Jepang, menyimpan barang seperti itu terkesan buang-buang tempat saja. Yang paling menyebalkan, lembaran tisu tersebut gampang sekali koyak sehingga akhirnya tetap saja tidak bermanfaat untuk mempertahankan bentuk tas.

Bertekad untuk menemukan solusi, saya mulai bereksperimen. *Pertama-tama,* saya putuskan untuk menyingkirkan lembaran tisu pengisi tas. Bagaimanapun, mengenyahkan apa saja yang tidak membangkitkan kegembiraan adalah kunci Metode KonMari. Kemudian, saya masukkan barang-barang yang sedang tidak musimnya ke tas. Pada musim panas saya masukkan syal dan sarung tangan ke tas, sedangkan pada musim dingin saya masukkan

barang-barang seperti baju renang. Dengan begitu, tas tidak hanya dapat dipertahankan bentuknya, tetapi juga berguna sebagai tempat penyimpanan. Saya senang karena bisa memecahkan dua persoalan sekaligus. Namun, dalam kurun setahun, pendekatan itu telah saya tinggalkan. Walaupun secara teoretis terkesan sebagai ide bagus, pada praktiknya mengeluarkan barang tiap kali saya ingin menggunakan tas jinjing justru merepotkan dan, begitu dikeluarkan, barang-barang tersebut pasti akan tergolek berantakan di dalam lemari.

Tentu saja, saya tidak menyerah. Saya terus mencari jenis isian yang tidak gampang koyak. Ide saya berikutnya adalah memasukkan barang-barang kecil ke kantong kain tipis dan kemudian baru memasukkan kantong kain itu ke tas tangan. Mengeluarkannya mudah saja, lagi pula kantong kain itu enak dipandang sekalipun pegangannya menjuntai ke luar ketika disimpan di dalam lemari. Alangkah senangnya saya karena lagi-lagi merasa telah menemukan terobosan. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan tersembunyi. Saya tidak bisa melihat barang-barang yang sedang tidak musim di dalam kantong kain tersebut dan, ketika musimnya tiba, saya lupa mengeluarkan dua kantong kain yang tersimpan di dalam tas. Setahun berselang saya baru menyadari keberadaan kantong kain di dalam tas dan, pada saat itu, isinya tampak suram dan merana. Hal ini lantas membuat saya berpikir ulang. Walaupun aturan saya untuk pakaian dan benda-benda lain adalah menyimpan barang yang bukan musimnya di tempat yang mudah dilihat, saya dengan bodohnya meyakini bahwa saya pasti ingat untuk mengeluarkan barang yang tidak bisa saya lihat.

Saya mengeluarkan kantong kain dan membebaskan barang-barang di dalamnya, tetapi tas jinjing yang semula berisi barang menjadi terkesan layu. Saya butuh sesuatu untuk mempertahankan bentuk tas itu, tetapi saya jelas-jelas tidak mau mengisi tas dengan pakaian bukan musimnya yang kemungkinan besar bakal saya lupakan. Tidak tahu harus berbuat apa, saya putuskan untuk memasukkan tas lain ke tas tersebut untuk sementara. Ini ternyata adalah solusi yang sempurna. Dengan menyimpan tas di dalam tas lain, saya hanya membutuhkan tempat penyimpanan setengah dari sebelumnya dan saya tetap bisa tahu isinya dengan membiarkan tiap pegangan tas menjuntai ke luar.

Kuncinya adalah memasukkan tas ke tas lain yang sejenis. Sejenis di sini misalkan tas jinjing dari bahan yang mirip, seperti kulit kaku atau bahan rajutan rapat, atau tas tangan untuk acara khusus, seperti pernikahan dan pemakaman. Dengan mengelompokkan berdasarkan bahan dan/atau fungsi, Anda tinggal mengeluarkan satu set tas ketika perlu menggunakan salah satunya. Ini jauh lebih mudah. Namun, ingatlah bahwa Anda tidak boleh menyimpan terlalu banyak tas jinjing di dalam satu tas jinjing. Patokan saya adalah menyimpan maksimal dua tas di dalam satu tas lain dan menatanya sedemikian rupa supaya saya tidak lupa menyimpan apa saja di dalamnya. Untuk tas kanvas, yang bisa dilipat sampai kecil sekali, saya sarankan agar Anda menyimpan semuanya di dalam satu tas kanvas.

Singkat kata, cara terbaik untuk menyimpan tas tangan, tas jinjing, dan tas-tas lain adalah dengan mengelompokkannya berdasarkan bahan, ukuran, atau frekuensi penggunaan, kemudian menyimpan tas tersebut di dalam tas lain, seperti kotak di dalam kotak. Semua pegangan

dan cantelan harus dijuntaikan ke luar supaya kelihatan. Jika Anda mendapat kantong kertas atau plastik sewaktu membeli tas jinjing yang digunakan untuk menyimpan, Anda boleh menyimpan satu set tas jinjing tersebut di dalam kantongnya. Bariskan set-set tersebut di lemari, di tempat yang mudah dilihat. Saya memberdirikan tas-tas saya di rak paling atas. Proses menyimpan tas di dalam tas lain, mencocok-cocokkan kombinasi sampai pas, sangatlah menyenangkan seperti memecahkan *puzzle*. Ketika Anda menemukan pasangan yang serasi, yaitu tas luar dan tas dalam yang cocok sekali sehingga bisa saling menopang, kesannya seperti menyaksikan perjumpaan yang sudah ditakdirkan.

Kosongkan Tas Tiap Hari

Ada barang-barang tertentu yang Anda butuhkan tiap hari, misalnya dompet, tiket elektronik untuk bus atau kereta, dan buku agenda. Banyak orang beranggapan bahwa benda-benda itu tidak perlu dikeluarkan setelah sampai di rumah karena besok pasti dibutuhkan lagi, tetapi ini adalah kekeliruan. Kegunaan tas tangan atau tas selempang adalah untuk membawa barang di luar rumah. Anda mengisi tas Anda dengan barang-barang yang Anda butuhkan, seperti dokumen, ponsel, dan dompet. Tas Anda membawa semuanya tanpa mengeluh, bahkan kalaupun Anda mengisinya sampai kepenuhan. Ketika Anda meletakkan tas di bawah sampai menggores lantai, tas Anda tidak memprotes, tetapi terus berusaha semaksimal mungkin untuk menyokong Anda. Alangkah giatnya! Kejam apabila Anda tidak memberinya waktu istirahat sesampainya di rumah. Diisi terus, bahkan ketika tidak dipergunakan, pasti sama seperti tidur dengan

perut kekenyangan. Jika diperlakukan seperti itu, tas jinjing Anda niscaya cepat usang dan rusak.

Apabila Anda tidak terbiasa mengeluarkan isi tas, kemungkinan besar Anda juga sering meninggalkan sesuatu di dalamnya sewaktu memutuskan untuk menggunakan tas lain dan, cepat atau lambat, Anda pasti lupa sudah meninggalkan barang apa saja di tas-tas Anda. Tidak bisa menemukan pulpen atau pelembap bibir, Anda lantas membeli yang baru. Barang yang paling sering ditemukan para klien saya dalam tas jinjing mereka ketika membenahi rumah adalah tisu, uang receh, struk renyuk, dan permen karet bekas kunyah dalam bungkusnya yang digumpalkan. Risikonya amat besar kalau sampai barang-barang penting seperti aksesori, notes, atau dokumen bercampur dengan sampah.

Jadi, kosongkanlah tas Anda tiap hari. Ini tidak semerepotkan kedengarannya. Anda hanya perlu mengalokasikan tempat untuk barang-barang dari dalam tas. Carilah kotak dan letakkan tiket elektronik, tanda pengenal, dan barang penting lain secara vertikal di dalamnya. Kemudian, letakkan kotak berisi barang-barang itu di dalam laci atau lemari. Kotak apa saja boleh, tetapi jika Anda tidak menemukan yang ukurannya pas, kotak sepatu pun bisa Anda manfaatkan. Atau, Anda bisa menyediakan ruang khusus di pojok laci tanpa menggunakan kotak sama sekali. Penampilan itu penting, jadi jika Anda menggunakan kotak, pilihlah kotak yang betul-betul Anda sukai. Salah satu tempat terbaik untuk meletakkan kotak tersebut adalah di atas lemari berlaci yang Anda gunakan untuk menyimpan barang. Selain itu, lebih bagus lagi jika Anda meletakkan kotak itu di dekat tempat Anda menyimpan tas.

Tidak apa-apa kalau terkadang Anda tak sempat mengosongkan tas. Adakalanya saya sampai di rumah saat sudah sangat larut dan alhasil tidak repot-repot mengosongkan tas karena berencana menggunakannya lagi untuk bekerja besok pagi-pagi sekali. Asal tahu saja, selagi menulis buku ini, saya pernah beberapa kali jatuh tertidur di lantai sesampainya di rumah, bahkan sebelum sempat berganti baju. Yang penting adalah menciptakan lingkungan yang kondusif, yaitu mengalokasikan tempat tersendiri untuk barang-barang yang biasa Anda bawa dalam tas. Dengan begitu, tas Anda bisa beristirahat setibanya di rumah.

Barang yang Bertebaran di Lantai Semestinya Disimpan di Lemari

Jika Anda memiliki lemari seruangan atau lemari yang menempel ke dinding di rumah Anda, sebagian besar barang bisa disimpan di sana. Lemari gaya Jepang merupakan tempat penyimpanan yang ideal. Selain lebar dan dalam, lemari gaya Jepang dibagi menjadi bagian atas dan bawah dengan sekat lebar yang amat kokoh, juga memiliki rak-rak yang menyambung dengan dinding. Namun, banyak orang Jepang yang tidak tahu caranya memanfaatkan ruang tersebut. Untuk Anda yang memiliki lemari seperti itu, pendekatan terbaik adalah dengan menggunakan lemari tersebut secara konsisten. Tidak peduli seberapa besar upaya Anda mendesain metode penyimpanan yang cerdik, hasil akhirnya biasanya selalu lebih sukar dipergunakan ketimbang memanfaatkan tempat penyimpanan yang sudah ada.

Metode penyimpanan paling efektif di dalam lemari adalah sebagai berikut. *Pertama-tama,* sebagai aturan

umum, barang yang bukan musimnya—termasuk ornamen musiman, perlengkapan ski dan lintas alam, juga baju olahraga musiman—harus disimpan dalam rak paling atas. Lokasi itu juga paling pas untuk menyimpan barang kenang-kenangan besar yang takkan muat dimasukkan ke rak buku, semisal album pernikahan atau album foto. Namun, jangan masukkan barang-barang itu ke kotak kardus. Simpanlah barang-barang itu secara vertikal di sisi lemari sebelah depan, layaknya menyimpan buku dalam rak. Jika tidak, bisa-bisa Anda melupakan keberadaannya.

Pakaian biasa harus disimpan dalam lemari. Jika Anda menggunakan wadah plastik bening untuk menyimpannya, saya sangat menyarankan agar Anda menggunakan wadah yang bertipe laci daripada bertipe boks. Begitu pakaian dimasukkan ke boks, Anda akan kesulitan mengeluarkannya dan, dalam sebagian besar kasus, orang tidak pernah repot-repot lagi mengeluarkannya, bahkan ketika musimnya tiba. Selain itu, pastikan agar menyimpan pakaian dalam keadaan terlipat dan diberdirikan.

Perlengkapan tidur sebaiknya disimpan di sebelah atas lemari supaya tidak terlalu terpapar hawa lembap dan debu. Ruang sebelah bawah dapat dimanfaatkan untuk menyimpan barang elektronik seperti kipas angin dan pemanas ruangan saat tidak musim. Cara terbaik untuk memanfaatkan lemari gaya Jepang adalah dengan menganggapnya sebagai ruangan kecil dan menyimpan barang-barang di dalam kompartemen bertingkat-tingkat atau wadah lain terlebih dahulu sebelum meletakkannya di dalam lemari. Saya memiliki seorang klien yang asal saja menyimpan seluruh pakaiannya di dalam lemari. Ketika kami membuka pintu, isi lemarinya menyerupai gundukan sampah, sedangkan pakaian-pakaiannya kusut masai bagaikan gumpalan mi.

Lebih efisien apabila Anda meletakkan seluruh alat penyimpanan milik Anda ke dalam lemari. Di dalam lemari gaya Jepang-lah saya biasa meletakkan rak baja, rak buku, dan lemari kayu kecil, yang bisa juga digunakan untuk menyimpan buku. Alih-alih meletakkan barang besar yang memakan tempat—seperti koper, tongkat golf, barang elektronik, dan gitar—di lantai, saya menyimpan barang-barang seperti itu di dalam lemari. Saya yakin banyak klien saya yang tidak percaya seluruh barang itu muat di dalam lemari, tetapi begitu mereka mengikuti metode saya untuk memilah dan membuang barang sampai tuntas, ternyata itu mudah saja.

Jangan Menaruh Barang di Bak Mandi dan Bak Cuci Dapur

Berapa botol sampo dan kondisioner yang berbaris di bak mandi Anda? Tiap anggota keluarga mungkin menggunakan produk yang berlainan, atau mungkin Anda mempunyai beragam jenis produk yang digunakan sesuai dengan suasana hati Anda atau khusus untuk perawatan mingguan. Namun, memindahkan barang-barang itu sewaktu membersihkan kamar mandi semata-mata merepotkan. Apabila disimpan di lantai di bawah pancuran atau di tepi bak mandi, botol-botol itu menjadi licin. Untuk mencegahnya, sebagian orang menggunakan keranjang kawat sebagai wadah, tetapi berdasarkan pengalaman saya sendiri, ini justru memperparah keadaan.

Saya pernah membeli keranjang kawat yang cukup besar untuk memuat semua sabun, sampo, dan bahkan masker yang digunakan oleh keluarga saya. Rasa gembira saya berkat alat penyimpanan yang praktis itu ternyata berumur pendek.

Mula-mula, saya mengeringkannya sekalian setiap kali mandi, tetapi tidak lama berselang, mengelapi tiap kawat terasa merepotkan dan saya hanya melakukannya tiga hari sekali, kemudian lima hari sekali, lalu semakin jarang, sampai saya tidak menggubrisnya sama sekali. Suatu hari, saya mendapati bahwa dasar botol sampo tampak merah licin. Saat saya periksa, seisi keranjang telah berlumur lendir sampai-sampai melihatnya saja saya tidak tahan. Nyaris bersimbah air mata, saya menggosok keranjang kawat sampai bersih dan tidak lama kemudian menyingkirkannya. Membersihkan keranjang itu terlalu merepotkan dan, tiap kali ke kamar mandi, saya teringat akan insiden lendir menjijikkan itu. Saya semestinya menyadari bahwa kamar mandi adalah tempat terlembap di rumah dan dengan kata lain merupakan tempat paling tidak cocok untuk menyimpan apa pun.

Tidak ada perlunya menyimpan sabun dan sampo di luar ketika kita tidak menggunakannya. Selain itu, membiarkan perlengkapan mandi terpapar panas dan kelembapan sewaktu sedang tidak digunakan niscaya akan memengaruhi mutunya. Oleh sebab itu, jangan simpan barang-barang itu di bak mandi atau di bawah pancuran. Karena, apa pun yang digunakan di kamar mandi memang harus dikeringkan segera sesudah dipakai, lebih masuk akal untuk mengelap segelintir barang yang kita gunakan dengan handuk, kemudian langsung menyimpannya di dalam lemari. Sekalipun sekilas terkesan merepotkan, cara ini sebenarnya mengirit pekerjaan. Lebih cepat dan lebih mudah membersihkan kamar mandi tanpa diganggu barang-barang yang berserakan. Selain itu, botol-botol perlengkapan mandi juga takkan berlumur lendir.

Begitu juga dengan area bak cuci di dapur. Apa Anda menyimpan spons dan sabun cuci piring di dekat bak cuci?

Saya menyimpan barang-barang tersebut di bawah bak cuci. Rahasianya adalah mengeringkan spons dengan sempurna. Banyak orang yang menggunakan keranjang kawat dengan cangkir isap yang dipasang ke bak cuci. Jika Anda juga melakukannya, saya rekomendasikan agar Anda buru-buru memindahkannya. Spons takkan kering-kering jika kecipratan air tiap kali Anda mencuci atau membuka keran. Itu akan membuatnya cepat berbau. Untuk mencegahnya, peraslah spons kuat-kuat sesudah digunakan dan tiriskan sampai kering. Anda bisa menggunakan jepit jemuran untuk menyangkutkannya ke gantungan handuk atau ke gagang pintu lemari dapur jika Anda tidak punya gantungan handuk. Saya pribadi menyarankan agar Anda menjemur spons di luar, misalnya di beranda.

Bukan hanya spons, saya juga mengeringkan talenan, saringan, dan piring di beranda. Sinar matahari adalah disinfektan yang bagus dan, selain itu, dapur saya selalu tampak rapi karena saya tidak butuh rak piring. Malahan, saya tidak punya rak untuk tempat piring. Saya meletakkan semua piring yang habis dicuci ke dalam mangkuk besar atau saringan pada pagi hari dan meninggalkannya saja di luar. Ini adalah solusi jitu untuk orang-orang yang tinggal sendiri atau yang tidak menggunakan banyak piring.

Di manakah Anda menyimpan minyak goreng, merica, kecap, dan bumbu-bumbu lain? Banyak orang yang menyimpannya tepat di samping kompor supaya mudah diambil. Jika Anda termasuk di antaranya, tolong selamatkan bahan-bahan itu sekarang juga. *Pertama-tama,* meja dapur adalah untuk mempersiapkan makanan, bukan untuk menyimpan barang. Lagi pula, meja dapur di samping kompor rentan terciprat masakan dan minyak sehingga

bumbu-bumbu yang disimpan di sana kerap kotor berminyak. Deretan botol di area tersebut juga susah dipertahankan kebersihannya sehingga area dapur akan selalu berlumur minyak. Rak dan lemari dapur lazimnya didesain untuk menyimpan bumbu, jadi letakkanlah bumbu-bumbu pada tempatnya. Laci panjang sempit yang kerap terletak di samping oven dapat dipergunakan untuk menyimpan bumbu-bumbu.

Jadikan Tingkat Teratas Rak Buku sebagai Altar Pribadi Anda

Saya pernah bekerja sebagai pembantu kuil Shinto selama lima tahun. Saya sangat menyukai kuil sejak masih SD dan sering kali mampir ke kuil dekat rumah saya untuk menziarahi penunggu lingkungan kami. Orang-orang yang kegandrungannya terhadap kuil tidak sebesar saya sekalipun adakalanya tetap menyimpan jimat pelindung dan pembawa nasib baik di rumah mereka. Saya pernah menemukan beragam jimat dari kuil-kuil seantero Jepang, seperti Izumo Taisha, di rumah para klien. Orang-orang yang saya temui tidak hanya bekerja keras untuk merevitalisasi jiwa dan raga, tetapi juga ingat untuk berdoa. Meskipun kebiasaan itu patut dipuji, para klien saya lantas menyimpan terlalu banyak jimat di rumah mereka.

Tolong camkan bahwa jimat bukan barang belian, melainkan titipan yang dipercayakan kepada Anda. Khasiatnya hanya tahan setahun setelah Anda menerimanya. Jadi, jimat-jimat yang sudah habis masa berlakunya harus dikembalikan sesegera mungkin. Anda tidak perlu mengembalikan jimat ke tempat Anda membelinya, tetapi

camkan bahwa Anda harus mengembalikan jimat dari kuil Buddha ke kuil Buddha serta jimat dari kuil Shinto ke kuil Shinto.

Bagaimana dengan jimat yang masih berkhasiat? Jimat-jimat itu sesungguhnya harus Anda bawa selalu, semisal dengan disangkutkan ke ring kunci, disimpan di dalam dompet, atau dijepitkan ke ring logam jika Anda menggunakan buku agenda yang bisa diisi ulang. Namun, jumlah jimat yang bisa dibawa-bawa tentu terbatas, padahal Anda mungkin memiliki banyak jimat apabila menziarahi sejumlah kuil dalam setahun. Membawa jimat banyak-banyak ke mana saja adalah tindakan yang berlebih-lebihan dan tidak membangkitkan kegembiraan dalam diri siapa pun.

Salah seorang klien saya adalah perempuan 31 tahun yang bekerja untuk perusahaan konsultan asing. Sama seperti banyak perempuan Jepang, dia menggemari ramalan nasib dan pelesir ke tempat-tempat bertuah. Di rumahnya tersimpan banyak jimat yang dia koleksi bertahun-tahun. Jimat-jimat tersebut ditemukan di tempat-tempat seperti kotak yang disimpan dalam-dalam di laci dan dari sela-sela halaman buku. Kami menemukan total 34 jimat, termasuk jimat lulus ujian dari neneknya dan beberapa jimat asmara dari kuil-kuil terkenal. Banyak yang masa berlakunya sudah habis. Selain itu, dia memiliki patung Buddha mini dari India, patung Bunda Maria mini dari Eropa, dan beragam kristal serta batu bertuah.

Dalam kasus-kasus seperti ini, saya rekomendasikan para klien untuk membuat altar pribadi di sudut rumah mereka. Walaupun saya menggunakan kata “altar”, arah mata angin atau desainnya tidak perlu Anda khawatirkan. Sediakan saja satu pojokan yang mirip seperti altar. Saya

merekomendasikan tingkat teratas di rak buku karena memosisikannya di atas garis penglihatan menjadikan tempat tersebut lebih menyerupai altar. **Dengan berbenah berdasarkan metode saya, Anda sejatinya menyulap rumah menjadi ruang yang keramat, laiknya tempat bertuah yang sarat energi.** Lingkungan yang nyaman, ruang tinggal yang tenteram, tempat Anda bisa bersantai—begitu rumah Anda telah memenuhi karakteristik tersebut, Anda bisa mengisi ulang energi di tempat tinggal Anda sendiri dan tidak perlu jauh-jauh mendatangi "tempat bertuah". Apa Anda lebih memilih tinggal di rumah seperti itu ketimbang yang menyerupai gudang penyimpanan? Jawabannya tentu sudah jelas bagi Anda, mudah-mudahan.

Hiasi Lemari dengan Barang Kesukaan Rahasia

"Yang itu tolong jangan dibuka!" adalah kalimat yang sering saya dengar. Para klien acap kali mempunyai laci, kotak, atau lemari yang tak mau mereka tunjukkan kepada saya. Kita semua mempunyai barang-barang penting yang, kalau kita boleh memilih, mending tidak diketahui oleh siapa pun. Yang umumnya termasuk dalam kategori ini adalah poster bintang pop dan memorabilia lainnya, juga buku-buku yang terkait dengan hobi. Poster-poster disimpan dalam keadaan tergulung di bagian belakang lemari, sedangkan CD disembunyikan di dalam boks. Namun, ini namanya membuang-buang tempat. Kamar seharusnya menjadi tempat kita bebas meluapkan dan menikmati minat dengan sepenuh hati. Jadi, jika Anda menyukai sesuatu, jangan disembunyikan. Jika Anda ingin menikmati kegemaran,

tetapi tidak mau tepergok teman atau yang lain, saya punya solusi. **Sulaplah lemari Anda menjadi ruang pribadi yang membangkitkan rasa senang.** Gunakan harta karun Anda untuk menghiasi sisi belakang lemari di balik pakaian atau bagian pintu sebelah dalam.

Anda boleh menghiasi lemari dengan apa saja, entah dengan dekorasi yang sifatnya pribadi atau yang bukan. Gunakan poster, foto, ornamen, atau apa pun yang Anda suka. Tidak ada batasan untuk mendekorasi tempat Anda menyimpan barang. Takkan ada yang mengeluh dan takkan ada yang melihat. Tempat penyimpanan Anda adalah surga Anda seorang, jadi hiasilah sesuai selera pribadi Anda semaksimal mungkin.

Segera Keluarkan Pakaian Baru dari Kemasan dan Cabut Labelnya

Satu dari sekian banyak hal yang mencengangkan saya sewaktu membantu para klien berbenah adalah jumlah barang yang masih berada dalam kemasan. Saya paham kalau itu adalah makanan dan alat kebersihan badan, tetapi kenapa orang-orang memasukkan pakaian seperti kaus kaki dan baju dalam ke laci bahkan tanpa mengeluarkannya dari kemasan? Pakaian yang dibiarkan tersimpan dalam kemasan lebih memakan tempat dan lebih besar kemungkinannya bakal terlupakan.

Ayah saya gemar menimbun kaus kaki. Tiap kali ke supermarket, beliau membeli kaus kaki kelabu atau hitam untuk dikenakan dengan setelan jas, kemudian menyimpan kaus kaki yang masih dalam kemasan itu di laci beliau. Sweter kelabu adalah satu lagi barang yang suka beliau simpan dalam

jumlah berlebih dan saya sering menemukan sweter semacam itu di sebelah belakang lemari, masih terbungkus kemasan plastik. Saya selalu merasa kasihan pada pakaian-pakaian tersebut. Saya kira itu kebiasaan khas ayah saya, tetapi ketika mulai mengunjungi rumah para klien, saya menyadari bahwa banyak orang yang punya kecenderungan serupa. Barang yang ditimbun biasanya adalah yang rutin dikenakan para klien, sedangkan yang paling sering saya temukan adalah pakaian cepat rusak seperti kaus kaki, baju dalam, dan stoking. Persamaan para klien itu adalah mereka semua mempunyai barang melebihi yang mereka butuhkan. Saya terperangah saat mendapati bahwa mereka membeli barang berjenis sama, bahkan sebelum barang yang sebelumnya mereka beli sempat mereka keluarkan dari kemasan. Barangkali rasa kepemilikan mereka menjadi tumpul karena barang-barang itu masih disimpan dalam kemasan. Rekor jumlah stoking yang saya temukan dalam rumah klien, contohnya, adalah 82 pasang. Masih dalam kemasan, stoking-stoking itu memenuhi satu kotak plastik.

Betul bahwa ketika Anda membeli sesuatu, lebih mudah langsung memasukkannya ke laci dalam keadaan terbungkus. Dan, mungkin merobek kemasan ketika hendak mengenakan pakaian baru memang asyik. Namun, satu-satunya perbedaan antara barang dalam kemasan di laci dan di toko adalah tempat penyimpanannya. Orang-orang umumnya mengira bahwa lebih irit membeli barang banyak-banyak sewaktu sedang diskon. Namun, percayalah, asumsi itu keliru. Jika Anda mempertimbangkan ongkos penyimpanan, lebih ekonomis apabila Anda membiarkan benda-benda itu di toko alih-alih menyimpannya di rumah Anda sendiri. Lagi pula, jika Anda membeli dan menggunakannya ketika membutuhkan,

pakaian itu akan lebih baru dan dalam kondisi yang lebih bagus. Jika Anda sudah mempunyai banyak stok barang tertentu, setidak-tidaknya keluarkan benda itu dari kemasan. Membiarkan pakaian dalam kemasan tidaklah bijaksana.

Barang yang paling sering dibiarkan tersimpan dalam kemasan adalah stoking. Ketika Anda mengeluarkan stoking, ambil pula karton penyangganya. Anda tidak membutuhkan karton itu di rumah. **Stoking hanya memakan tempat tiga per empat dari semula sesudah dikeluarkan dari kemasan dan dilipat.** Lebih besar pula kemungkinannya Anda bakal mengenakan stoking itu apabila sudah dikeluarkan dan dilipat sebab Anda akan lebih mudah mengambilnya. Menurut saya, barang baru benar-benar menjadi milik kita sesudah dikeluarkan dari kemasan.

Yang sama seperti pakaian dalam kemasan adalah pakaian yang labelnya belum dicopot. Saya sering menemukan rok atau kardigan di rumah klien saya yang label harga atau mereknya masih terpasang. Dalam banyak kasus, para klien sudah melupakan keberadaan pakaian tersebut dan terkejut ketika menemukannya, sekalipun pakaian itu kentara sekali tersimpan dalam lemari. Lama saya bertanya-tanya apa sebabnya pakaian tersebut tak kasatmata. Bertekad untuk menemukan penjelasan, saya lantas mengamati seksi pakaian di berbagai toko serba-ada.

Setelah beberapa lama meneliti, saya menyadari bahwa terdapat perbedaan yang jelas antara pakaian di dalam lemari dan pakaian yang digantung di kapstok toko. Pakaian di toko memancarkan aura yang sangat berbeda dari pakaian kita sehari-hari. Pakaian di toko tampak licin dan apik, sedangkan pakaian yang masih berlabel harga tetap memiliki keapikan tersebut. Sederhananya, menurut saya begini: pakaian di

toko adalah produk, sedangkan pakaian di rumah adalah barang pribadi. Pakaian yang masih berlabel harga belum benar-benar menjadi milik kita sehingga terkesan "salah tempat". Ditenggelamkan oleh aura pakaian "sah" kita, pakaian-pakaian yang labelnya belum dicopot menjadi luput dari perhatian. Wajar kita luput melihatnya dan bahkan melupakannya saat menengok isi lemari pakaian.

Sebagian orang khawatir bahwa mencopot label merek membuat harga pakaian merosot apabila dibawa ke toko barang bekas, tetapi ini adalah kontradiksi. Jika Anda hendak membeli pakaian, pilihlah dengan niat untuk menyambut pakaian tersebut di rumah kita dan merawatnya baik-baik. Sewaktu membeli pakaian, lepaslah labelnya sesegera mungkin. Agar pakaian Anda bertransisi dari produk toko menjadi barang pribadi, Anda harus melakukan "ritual memotong tali pusat" yang menghubungkan pakaian itu dengan toko.

Jangan Remehkan "Riuhnya" Informasi Tertulis

Para pembelajar tingkat lanjut biasanya menuntut tingkat kenyamanan yang semakin tinggi di ruang tinggal begitu mereka berhasil menyingkirkan benda berlebih dan menyimpan barang dengan rapi. Saking rapinya rumah sebagian klien saya sekilas pandang, mereka sepertinya tidak membutuhkan bantuan saya.

Salah seorang klien seperti ini adalah perempuan 30-an tahun yang tinggal dengan suami dan putri mereka yang berusia 6 tahun. Dia tidak enggan membuang dan, pada sesi pertama kursus, dia mengenyahkan 200 buku dan 32 kantong

sampah. Pekerjaan utamanya adalah ibu rumah tangga dan, selain mengurus rumah, dia rutin mengundang ibu-ibu lain beserta anak mereka untuk minum teh dua kali sebulan serta menyelenggarakan pelajaran merangkai bunga di rumahnya. Dia sering kedatangan tamu dan paham bahwa dia mesti menjaga kerapian rumah supaya tidak malu menerima tamu yang datang mendadak. Dia menghuni rumah dengan dua kamar tidur dan ruang makan yang menyatu dengan dapur, sedangkan barang-barang mereka tersimpan rapi di dalam lemari dinding dan dua rak kawat setinggi kepala. Lantai kayu polos selalu mengilap dan bebas dari barang yang berserakan. Teman-teman sang klien bertanya-tanya mana mungkin dia bisa lebih rapi daripada sekarang, tetapi dia memang merasa belum tenang.

"Kami tidak punya banyak barang, tapi entah bagaimana saya tetap tidak merasa damai. Kesannya saya masih perlu mengambil satu langkah lagi."

Ketika saya datang, rumahnya memang rapi, tetapi persis seperti yang dia katakan, ada yang terkesan tidak beres. Hal pertama yang saya lakukan dalam situasi seperti itu adalah membuka pintu semua tempat penyimpanan. Ketika saya membuka lemari utama, saya menemukan barang yang sudah saya duga-duga. Label berbunyi "Solusi Ampuh untuk Menyimpan!" tertempel di laci-laci plastik bening, bungkus penyegar udara bertuliskan "Menyegarkan Udara Seketika!" dan kardus-kardus berlabel "Jeruk Iyo". Ke mana pun saya menengok, kata demi kata terpampang di mana-mana. Inilah "langkah" terakhir yang dicari klien saya. Banjir informasi tiap kali Anda membuka pintu lemari menjadikan ruangan terkesan "riuh". Ketika kata-kata—terutama yang tertulis dalam bahasa Anda sendiri—berkelebat di jarak pandang

Anda, otak memperlakukannya seperti informasi yang harus diproses. Akibatnya, benak Anda menjadi selalu sibuk.

Dalam kasus klien saya, tiap kali ingin memilih pakaian, dia digempur pesan-pesan semacam "Jeruk Iyo" dan "Menyegarkan Udara Seketika!" seperti mendengar bisikan terus-menerus di telinganya. Anehnya, sekadar menutup pintu lemari tidak cukup untuk menyetop banjir informasi. Kata-kata tersebut seakan melayang di udara. Berdasarkan pengalaman saya, tempat penyimpanan di rumah yang terasa "riuh" sekalipun dari luar kelihatan sangat rapi biasanya dipenuhi informasi yang tak perlu. Semakin rapi sebuah rumah dan semakin sedikit perabotnya, informasi itu semakin terkesan riuh. Jadi, mulailah dengan mencopot segel produk dari wadah penyimpanan Anda. Langkah ini sama esensialnya dengan melepas label dari pakaian baru untuk menyambutnya sebagai barang pribadi. Lapisan nama produk yang tidak ingin Anda lihat, seperti penyegar ruangan dan deterjen, harus dikelupas dari kemasan. Ruang yang tidak kelihatan tetap merupakan bagian dari rumah Anda. **Dengan mengeliminasi informasi visual berlebih yang tidak membangkitkan kegembiraan, Anda bisa membuat tempat tinggal Anda menjadi lebih damai dan nyaman.** Perbedaannya begitu drastis sehingga sayang apabila Anda tidak mencobanya.

Apresiasi Barang-Barang Anda untuk Memperoleh Kinerja Andal

Salah satu PR yang saya berikan kepada para klien adalah **mengapresiasi barang-barang mereka**. Contohnya, saya mendesak mereka agar mencoba mengucapkan,

"Terima kasih sudah menghangatkanku seharian," ketika menggantungkan pakaian setelah mereka tiba di rumah. Atau, ketika melepaskan aksesori, saya sarankan agar mereka berkata, "Terima kasih sudah mempercantik aku," dan meletakkan tas dalam lemari sambil mengatakan, "berkat kaulah aku bisa bekerja dengan baik hari ini." Ungkapkan apresiasi Anda pada tiap barang yang menyokong Anda seharian itu. Jika sulit melakukannya setiap hari, setidak-tidaknya utarakan rasa terima kasih kapan pun Anda sempat.

Saya mulai memperlakukan barang-barang saya seperti makhluk hidup sewaktu saya SMA. Saya punya ponsel sendiri. Meskipun layarnya masih monokromatik, saya menyukai desainnya yang ramping dan warnanya yang biru pucat. Saya tidak kecanduan menggunakan ponsel, tetapi saya sangat menyukainya sampai-sampai melanggar aturan sekolah dan menyelipkannya ke saku seragam setiap hari. Saya sesekali mengeluarkan ponsel itu untuk mengaguminya sambil tersenyum-senyum sendiri. Teknologi kian maju dan semua orang lambat laun mempunyai ponsel yang layarnya berwarna. Saya menggunakan ponsel yang sudah ketinggalan zaman itu selama mungkin, tetapi akhirnya telepon itu terlalu usang dan beret-beret sehingga saya harus menggantinya. Ketika mendapat ponsel baru, terbetik di benak saya untuk mengirim pesan singkat ke ponsel lama saya. Karena itulah kali pertama saya mengganti ponsel, mungkin saat itu saya antusias sekali. Setelah berpikir-pikir sejenak, saya mengetik pesan sederhana "Terima kasih atas segalanya" dan membubuhkan simbol hati. Kemudian, saya memencet KIRIM. Telepon lama saya berbunyi dan saya pun mengecek pesan masuk. Tentu saja itu adalah pesan yang baru saya kirim. "Bagus. Pesanku sampai. Aku sungguh-sungguh ingin

berterima kasih atas semua jasamu," kata saya pada ponsel lama. Kemudian, saya menutup pesan itu.

Beberapa menit kemudian, saya membuka ponsel lama dan terkejut karena layarnya mati. Meski sudah memencet-mencet tombol, tidak muncul respons di layarnya. Ponsel lama saya, yang tidak pernah rusak sejak hari pertama saya mendapatkannya, ternyata mati sesudah menerima pesan saya. Telepon itu tidak pernah menyala lagi, seakan-akan menyadari bahwa pekerjaannya sudah usai dan memutuskan sendiri untuk pensiun.

Tentu saja, saya tahu sebagian orang sulit memercayai bahwa benda mati dapat merespons emosi manusia dan mungkin kejadian itu adalah kebetulan belaka. Walaupun begitu, kita sering mendengar mengenai atlet yang merawat alat-alat olahraganya dengan penuh kasih sayang dan nyaris memperlakukan barang-barang tersebut seperti benda keramat. Menurut saya, atlet merasakan kekuatan benda-benda tersebut secara instingtif. Jika kita memperlakukan semua benda yang kita gunakan sehari-hari, entah itu komputer, tas jinjing, atau pulpen dan pensil, dengan penuh perhatian sama seperti atlet yang merawat barangnya baik-baik, kita niscaya menambah jumlah "pendukung" andal dalam hidup kita. Merawat barang mesti menjadi bagian alami dari kehidupan kita, bukan dikhususkan untuk momen-momen tertentu saja.

Kalaupun kita tidak menyadarinya, barang-barang kita sudah bekerja sangat keras untuk kita, menjalankan peran masing-masing tiap hari untuk menyokong hidup kita. Sebagaimana kita ingin pulang dan beristirahat di rumah sesudah bekerja seharian, barang-barang kita mendesah lega ketika dikembalikan ke tempatnya. Pernahkah Anda

memikirkan bagaimana rasanya tidak memiliki alamat tetap? Kehidupan kita niscaya menjadi serba-tidak pasti. Karena kita mempunyai rumah untuk pulanglah, kita bisa keluar untuk bekerja, berbelanja, atau berinteraksi dengan orang-orang lain. Benda-benda milik kita juga sama. Penting agar barang-barang tersebut mempunyai tempat pulangnya sendiri-sendiri. Anda bisa melihat sendiri perbedaannya nanti. Barang yang punya tempat penyimpanan tersendiri dan dikembalikan ke sana tiap hari untuk diistirahatkan niscaya terkesan lebih hidup.

Begitu para klien sudah belajar memperlakukan pakaian dengan hormat, mereka selalu memberi tahu saya, "Pakaian saya lebih tahan lama. Sweter saya tidak lagi mudah terburai, juga lebih jarang ketumpahan ini itu." Dengan kata lain, menyayangi barang adalah cara terbaik untuk memperbaiki kinerjanya dalam menyokong kita, si pemilik. Ketika memperlakukan barang dengan baik, kita niscaya memperoleh kinerja yang baik dari barang tersebut. Oleh sebab itu, saya sesekali meluangkan waktu untuk bertanya kepada diri sendiri apakah tempat penyimpanan yang telah saya sediakan akan membuat barang-barang saya bahagia. Bagaimanapun, menyimpan sama dengan memilihkan rumah untuk barang-barang saya.[]

5

KEAJAIBAN BERBENAH MENGUBAH HIDUP ANDA SECARA DRAMATIS

Benahi Rumah Anda dan Temukan Apa yang Sesungguhnya Ingin Anda Lakukan

Di Jepang ketua kelas dipersepsikan sebagai seseorang yang populer, memiliki sifat-sifat kepemimpinan, dan gemar menonjolkan diri, sedangkan "tipe ketua kelas" mengacu kepada siapa saja yang mempunyai sifat-sifat tersebut. Sebaliknya, saya adalah "seksi sibuk", orang eksentrik yang bekerja diam-diam tanpa banyak cincong di pojokan ruang kelas, sibuk menata rak-rak. Saya secara harfiah memang seperti itu dan mengerjakannya dengan serius pula.

Tugas resmi pertama yang saya terima di SD adalah "berbenah". Saya bisa mengingat hari itu dengan jelas. Semua orang memperebutkan tugas seperti memberi makan hewan piaraan sekolah atau menyirami tanaman, tetapi ketika guru berkata, "Siapa yang mau bertanggung jawab menata dan membereskan ruang kelas?", tak seorang pun mengangkat tangan selain saya, yang mengangkat tangan dengan semangat menggebu-gebu. Kalau dipikir-pikir sekarang, gen berbenah rupanya sudah teraktifkan dalam diri saya pada usia sedini itu. Dari bab-bab terdahulu, Anda tentu sudah tahu seperti apa saya melalui hari-hari di sekolah, yakni dengan menata ruang kelas, loker, serta rak buku dengan gembira dan penuh percaya diri.

Ketika saya membagi cerita ini, orang-orang sering berkata, "Anda beruntung sekali sudah tahu hal yang Anda sukai sejak usia semuda itu. Saya iri. Saya tidak tahu ingin mengerjakan apa ...." Namun, sebetulnya baru belakangan ini saja saya menyadari betapa saya suka berbenah. Walaupun saya menghabiskan hampir seluruh waktu dengan kegiatan

seputar berbenah, entah mengajar klien-klien saya di rumah mereka atau memberikan ceramah, cita-cita saya sewaktu kecil adalah menikah. Berbenah merupakan bagian integral dari kehidupan saya sehari-hari hingga saya baru tersadar pada hari ketika saya membuka usaha sendiri bahwa kegemaran itu bisa dijadikan profesi. Saat orang-orang menanyakan hobi, saya kerap ragu-ragu dan lantas berkata dengan putus asa, “Membaca buku,” sambil membatin, *Hobiku apa, ya?* Saya sama sekali lupa pernah ditugasi menata kelas sewaktu SD. Lima belas tahun kemudian saya tiba-tiba mendapat kilas balik saat sedang membenahi kamar. Dalam benak saya, saya bisa melihat guru menerakan nama saya di papan tulis dan terkejutlah saya karena menyadari bahwa saya sudah tertarik pada bidang ini sejak berusia sangat belia.

Ingat-ingatlah kembali masa sekolah Anda dan hal-hal yang gemar Anda lakukan. Barangkali Anda bertanggung jawab memberi makan hewan atau mungkin Anda suka menggambar. Apa pun itu, mungkin kegemaran Anda terkait dengan pekerjaan Anda sekarang, menjadi bagian alami dari kehidupan Anda, sekalipun Anda tidak melakukannya sama persis seperti dahulu. **Pada intinya, hal-hal yang kita sukai tidak berubah seiring berjalannya waktu. Membenahi rumah adalah cara ampuh untuk menguak apa yang kita sukai.**

Seorang klien adalah teman baik saya sejak kuliah. Walaupun awalnya bekerja untuk perusahaan teknologi informasi besar sesudah lulus, dia menemukan apa yang sesungguhnya dia sukai selagi berbenah. Ketika kami rampung menata rumahnya, dia memandang rak bukunya, yang kini hanya berisi buku-buku yang menggugah hatinya, dan menyadari bahwa semua judul buku yang dia simpan

terkait dengan bidang kesejahteraan masyarakat. Lenyap sudah sekian banyak buku yang dia beli untuk belajar bahasa Inggris atau mengasah keterampilan komputer setelah masuk dunia kerja, sedangkan buku-buku mengenai kesejahteraan masyarakat, yang dia beli semasa SMP, masih tersimpan. Saat melihat buku-buku itu, dia teringat sempat bekerja secara sukarela sebagai pengasuh anak selama bertahun-tahun sebelum masuk perusahaan. Mendadak dia tersadar bahwa dia ingin memberikan sumbangsih untuk membangun masyarakat tempat para orangtua dapat bekerja tanpa mencemaskan anak-anak mereka. Menyadari renjananya untuk kali pertama, klien ini menghabiskan setahun selepas kursus saya dengan belajar dan mempersiapkan diri, kemudian berhenti dari pekerjaannya dan mendirikan usaha penitipan anak. Dia kini memiliki banyak klien yang mengandalkan jasanya dan menikmati tiap hari semaksimal mungkin sembari terus mencari-cari cara untuk memperbaiki usahanya.

"Sewaktu membenahi rumah, saya menemukan apa yang betul-betul ingin saya lakukan." Kata-kata tersebut sering saya dengar dari para klien. Bagi sebagian besar orang, pengalaman berbenah membuat mereka semakin bersungguh-sungguh dalam pekerjaan. Sebagian mendirikan perusahaan sendiri, yang lain pindah kerja, dan ada juga yang semakin berminat pada profesi mereka sekarang. Mereka kian antusias pula terhadap minat mereka yang lain, kian berdedikasi terhadap keluarga, dan kian mensyukuri hidup. Kesadaran mereka mengenai apa-apa saja yang mereka sukai otomatis kian tajam dan, hasilnya, kehidupan mereka sehari-hari menjadi lebih menggairahkan.

Walaupun kita bisa menyelami diri sendiri dengan duduk tenang sambil menganalisis karakter kita atau mendengarkan pendapat orang lain tentang diri kita, saya meyakini bahwa berbenah adalah cara terbaik untuk mengenali diri sendiri. Bagaimanapun, barang-barang milik kita secara sangat akurat dapat mencerminkan putusan-putusan apa saja yang kita buat sepanjang hidup kita. Dengan berbenah, akan tampak apa-apa saja yang paling kita sukai.

Keajaiban Berbenah

"Sampai saat ini, saya meyakini bahwa penting untuk melakukan hal-hal yang memperkaya hidup. Oleh karena itu, saya rajin mengikuti seminar dan belajar untuk menambah pengetahuan. Tetapi, berkat pelajaran dari Anda mengenai cara berbenah, untuk kali pertama saya menyadari bahwa **mengikhlaskan justru lebih penting daripada menambah**."

Komentar ini disampaikan oleh seorang klien berusia 30-an tahun yang gemar belajar dan mempunyai banyak koneksi. Kehidupannya berubah drastis seusai mengikuti kursus saya. Dia terutama tidak tega menyingkirkan koleksi catatan dan diktat seminarnya yang berjibun, tetapi ketika akhirnya berhasil menyingkirkan barang-barang itu, dia merasa seolah-olah sebuah beban berat telah terangkat dari pundaknya. Sesudah mengenyahkan hampir lima ratus buku yang rencananya hendak dia baca kapan-kapan, sang klien mendapati bahwa dia menerima informasi baru tiap hari. Dan, ketika dia menyingkirkan setumpuk besar kartu nama, orang-orang yang ingin dia jumpai meneleponnya dan alhasil dia bisa bertemu mereka secara alami. Dia mula-mula

menggandrungi hal-hal berbau spiritual, tetapi seusai kursus, dia mengatakan dengan puas, “Berbenah berdampak lebih dahsyat ketimbang fengsui atau pelesir ke tempat bertuah dan semacamnya.” Sejak saat itu, dia menempuh hidup baru, yakni dengan berhenti kerja dan mencari penerbit untuk bukunya.

Berbenah mengubah kehidupan secara dramatis. Ini berlaku untuk semua orang, 100%. Dampak tersebut, yang saya sebut “keajaiban berbenah”, amatlah fenomenal. Terkadang saya menanyai para klien bagaimana perubahan hidup mereka sesudah mengikuti kursus. Kendati saya sudah terbiasa mendengar jawaban mereka, awalnya saya tetap saja terkejut. **Orang-orang yang telah berbenah secara menyeluruh dan sampai tuntas, sekaligus, mengalami perubahan hidup yang dramatis, tanpa kecuali.**

Klien yang barusan saya ceritakan adalah orang yang terbiasa acak-acakan seumur hidupnya. Ketika sang ibu melihat bahwa kamar putrinya itu tak lagi berantakan, wanita tersebut terkesan sekali sampai-sampai juga mendaftarkan diri untuk mengikuti kursus saya. Meskipun meyakini bahwa dirinya adalah orang yang rapi, sang ibu meyakini bahwa anggapannya keliru begitu melihat kamar putrinya. Ibu ini ujung-ujungnya sangat menikmati proses membuang sampai-sampai tidak menyesal menyingkirkan peralatan upacara minum tehnya, yang berharga US$250, dan tidak sabar menanti hari-hari penjemputan sampah.

“Dulu saya tidak percaya diri. Saya terus-menerus berpikir bahwa saya harus berubah, bahwa saya harus menjadi orang yang berbeda, tetapi sekarang saya bisa meyakini bahwa tidak ada yang salah pada diri saya yang sekarang. Dengan merumuskan standar sendiri untuk

menilai barang, saya sekaligus memupuk rasa percaya diri."
Sebagaimana yang bisa Anda lihat dari pengakuannya, **salah satu keajaiban berbenah adalah membuat kita percaya diri akan kemampuan kita dalam mengambil putusan**. Berbenah berarti mengambil dan memegangi masing-masing barang, bertanya kepada diri sendiri apakah benda tersebut membangkitkan kegembiraan, kemudian memutuskan berdasarkan kriteria itu apakah kita hendak menyimpannya atau tidak. Dengan mengulangi proses ini hingga ratusan dan ribuan kali, kita sesungguhnya secara berangsur-angsur mengasah kemampuan kita dalam mengambil putusan. Orang-orang yang meragukan penilaian pribadi mereka sejatinya tidak percaya diri. Saya dahulu juga tidak percaya diri. Kegiatan berbenahlah yang menyelamatkan saya.

Berbenah Melahirkan Kepercayaan Diri Bagaikan Sihir

Dalam perjalanan hidup saya, sampailah saya pada simpulan bahwa kegandrungan saya pada urusan berbenah lahir dari hasrat untuk dibanggakan oleh orangtua dan perasaan bahwa saya kurang disayangi oleh ibu. Sebagai anak tengah dari tiga bersaudara, saya kurang diperhatikan oleh orangtua sesudah saya menginjak usia 3 tahun. Tentu saja mereka tidak melakukannya dengan sengaja, tetapi terjepit di antara kakak laki-laki dan adik bungsu perempuan, mau tak mau saya merasa terabaikan.

Ketertarikan saya pada pekerjaan rumah tangga dan kegiatan berbenah berawal ketika saya berusia sekitar 5 tahun dan, menurut saya, itulah cara saya untuk tidak merepotkan orangtua, yang kentara sekali sibuk mengurus

kedua saudara saya yang lain. Saya juga menyadari sejak usia sangat belia bahwa saya tidak boleh bergantung kepada orang lain. Selain itu, tentu saja saya ingin dipuji dan diperhatikan oleh orangtua saya.

Sejak kelas satu SD, saya menggunakan jam beker supaya bisa bangun sebelum yang lain. Saya tidak suka bergantung kepada orang lain, susah memercayai orang lain, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan. Dari cerita saya bahwa saya menghabiskan jam istirahat seorang diri dengan berbenah, Anda tentu bisa menebak bahwa saya kurang supel semasa kanak-kanak. Saya betul-betul suka keluyuran di sekolah seorang diri, dan bahkan sampai sekarang saya tetap lebih suka beraktivitas sendirian, termasuk ketika bepergian dan berbelanja. Ini memang sifat bawaan saya.

Karena tidak mudah percaya kepada orang lain, saya memiliki keterikatan yang kuat pada benda-benda. Saya menduga, justru karena saya tidak nyaman mengungkapkan kelemahan atau perasaan saya yang sebenarnya kepada orang lain, saya menganggap kamar dan barang-barang saya sangatlah berharga. Saya tidak perlu berpura-pura atau menyembunyikan apa pun di depan barang-barang dan ketika saya berada di dalam kamar sendiri. Benda-benda ragawi dan rumah sayalah yang mengajari saya untuk menghargai kasih sayang tanpa pamrih, bukan orangtua ataupun teman-teman saya. Sejujurnya sampai sekarang saya masih kurang percaya diri. Adakalanya saya patah arang gara-gara kekurangan saya sendiri.

Walaupun begitu, saya memang bangga akan lingkungan saya. Benda-benda yang saya miliki, pakaian yang saya kenakan, rumah yang saya huni, dan orang-orang dalam kehidupan saya—lingkungan saya secara keseluruhan,

pokoknya—mungkin tidak istimewa bagi orang lain, tetapi sangat saya banggakan dan syukuri. Saya bersyukur karena dikelilingi oleh hal-hal yang saya cintai, oleh barang-barang dan orang-orang yang masing-masingnya istimewa, berharga, dan amat saya sayangi. Barang-barang dan orang-orang yang menggembirakan saya adalah penyokong saya. Berkat merekalah saya percaya bahwa saya akan baik-baik saja. Saya ingin membantu orang-orang lain yang merasa seperti saya dahulu, yang kurang percaya diri dan sulit membuka hati kepada orang lain, agar bisa melihat betapa besar sokongan yang mereka peroleh dari lingkungan tempat mereka tinggal dan dari barang-barang di sekitar mereka. Inilah sebabnya saya mengisi waktu dengan menyambangi rumah orang-orang dan mengajari mereka cara berbenah.

Keterikatan pada Masa Lalu atau Kekhawatiran akan Masa Depan

"Buang apa saja yang tidak membangkitkan kegembiraan." Jika sudah mencoba metode ini barang sedikit pun, Anda kini pasti sudah menyadari bahwa tidak susah mengidentifikasi benda mana yang mendatangkan kegembiraan. Begitu Anda menyentuh barang tersebut, niscaya Anda mengetahui jawabannya. Yang lebih sulit adalah membuat putusan untuk membuang. Kita menyodorkan bermacam-macam dalih supaya tidak perlu membuang, misalnya, "Aku sudah setahun tidak menggunakan panci ini, tapi siapa tahu aku membutuhkannya kapan-kapan ...," atau, "Aku dulu sangat menyukai ini, kalung pemberian pacarku ...." **Namun, keengganan kita untuk membuang barang tertentu sejatinya hanya berakar pada dua penyebab:**

keterikatan pada masa lalu atau kecemasan akan masa depan.

Sepanjang proses seleksi, jika Anda menjumpai sesuatu yang tidak membangkitkan kegembiraan, tetapi Anda tidak tega membuangnya, berhentilah sejenak dan tanyakan kepada diri Anda, "Apa aku berat hati membuang ini karena keterikatan pada masa lalu atau karena kekhawatiran akan masa depan?" Tanyakan ini untuk tiap barang tersebut. Lambat laun Anda akan melihat bahwa barang-barang yang Anda miliki mempunyai pola tertentu, yakni satu dari ketiga pola ini: keterikatan pada masa lalu, hasrat untuk meraih stabilitas pada masa depan, atau kombinasi keduanya. Pola kepemilikan tersebut penting untuk dipahami karena mampu menunjukkan nilai-nilai mana yang mengarahkan kehidupan Anda. **Pertanyaan mengenai apa yang ingin Anda miliki sejatinya adalah pertanyaan mengenai seperti apa Anda ingin menjalani hidup.** Keterikatan pada masa lalu dan kekhawatiran akan masa depan tidak hanya memengaruhi cara Anda memilih barang yang Anda miliki, tetapi juga merepresentasikan kriteria apa yang Anda jadikan patokan dalam tiap aspek kehidupan Anda, termasuk pekerjaan dan hubungan Anda dengan orang-orang.

Saat seorang perempuan yang sangat mencemaskan masa depan memilih pasangan, contohnya, kecil kemungkinannya dia memilih seseorang semata-mata karena menyukai laki-laki tersebut dan menikmati kebersamaan dengannya. Perempuan itu mungkin saja memilih orang yang tidak terlalu dia sukai semata-mata karena hubungan itu terkesan menguntungkan baginya atau karena dia takut jika tidak memilih orang itu, dia takkan menemukan pasangan lain. Terkait pilihan karier, tipe yang mengkhawatirkan masa

depan lebih mungkin memilih pekerjaan di perusahaan besar karena terkesan lebih mapan atau berusaha mendapatkan sertifikat kompetensi tertentu sebagai jaminan alih-alih karena dia betul-betul menyukai dan ingin melakukan pekerjaan tersebut. Sebaliknya, orang yang memiliki keterikatan kuat ke masa lalu sukar menjalin hubungan baru karena tidak bisa melupakan pacar yang sudah putus dengannya dua tahun silam. Dia juga kesulitan mencoba metode baru karena metode yang biasa dia gunakan sudah terbukti ampuh hingga saat itu, bahkan ketika metodenya itu sekarang tidak lagi efektif.

Ketika setidak-tidaknya salah satu pola pemikiran itu membuat kita berat hati untuk membuang barang, berarti kita tidak bisa melihat apa yang betul-betul kita butuhkan pada saat ini. Kita tidak yakin apa yang akan memuaskan kita atau apa yang sebetulnya kita cari. Alhasil, kita mengumpulkan semakin banyak barang, mengubur diri baik secara fisik maupun mental dengan benda-benda yang tak perlu. Cara terbaik untuk mencari tahu apa yang sesungguhnya kita butuhkan adalah dengan mengenyahkan hal yang tidak kita butuhkan. Perjalanan jauh atau berbelanja gila-gilaan tak lagi perlu. Anda hanya perlu mengurangi barang-barang yang tidak Anda perlukan, yakni dengan mencermati kepunyaan Anda satu demi satu secara serius.

Proses mencermati dan menyeleksi barang-barang milik kita bisa saja menyakitkan. Proses itu memaksa kita untuk secara jujur menghadapi ketidaksempurnaan diri kita, kekurangan kita, dan pilihan bodoh kita pada masa lalu. Berkali-kali ketika menghadapi masa lalu selagi berbenah, saya merasa amat malu sampai-sampai wajah saya panas membara. Koleksi penghapus wangi dari masa SD, pernak-

pernik *anime* yang saya koleksi saat SMP, pakaian yang saya beli semasa SMA ketika saya sok-sokan dewasa, padahal tidak cocok sama sekali mengenakannya, tas jinjing yang saya beli sekalipun tidak saya butuhkan karena di toko kelihatannya bagus. Barang-barang yang kita miliki adalah nyata. Barang-barang itu berada di sini dan saat ini karena pilihan yang kita buat, seorang diri, pada masa lalu. Berbahaya apabila kita mengabaikan barang-barang itu atau membuangnya tanpa pandang bulu seolah-olah menafikan pilihan yang telah kita buat. Itulah sebabnya saya menentang keras tindakan menimbun juga membuang secara asal. Kita harus menyikapi benda yang kita miliki satu per satu dan merasakan emosi yang terbangkitkan oleh benda-benda tersebut agar bisa sungguh-sungguh mengapresiasi hubungan kita dengan barang-barang itu.

Dalam rangka menyikapi barang kepunyaan kita, terdapat tiga pendekatan yang dapat diambil: menghadapinya sekarang, menghadapinya kapan-kapan, atau menghindarinya sampai kita mati. Pilihan berada di tangan kita sendiri. Namun, saya pribadi meyakini bahwa akan lebih baik jika kita menghadapi barang-barang tersebut sekarang juga. Jika kita mampu mengakui keterikatan kita pada masa lalu dan kekhawatiran kita akan masa depan, kita pasti bisa melihat apa yang betul-betul penting bagi kita. Proses ini pada gilirannya akan membantu kita mengenali nilai-nilai personal yang kita junjung tinggi, sekaligus mengurangi keraguan dan kebingungan kita kala membuat putusan. Jika kita membuat putusan dengan penuh percaya diri dan bertindak secara antusias tanpa dihalang-halangi oleh keraguan, kita tentu bisa memperoleh capaian yang lebih memuaskan. Dengan kata lain, lebih cepat kita menyikapi barang-barang kita maka

lebih baik. Jika Anda hendak membenahi rumah, lakukanlah sekarang.

Tidak Punya Juga Tidak Apa-Apa

Begitu orang-orang berbenah secara sungguh-sungguh, mereka menghasilkan berkantong-kantong sampah. Saya pernah mendengar para peserta kursus saya membanding-bandingkan berapa kantong sampah yang telah mereka buang atau bertukar cerita mengenai barang apa saja yang ditemukan di rumah mereka. Rekor jumlah kantong sampah sampai saat ini dicatatkan oleh pasangan yang mengenyahkan dua ratus kantong berisi barang buangan, ditambah sepuluh barang lebih yang terlalu besar sehingga tidak muat dimasukkan ke kantong sampah. Kebanyakan orang tertawa ketika mendengar ini dan membayangkan bahwa pasangan itu pasti memiliki rumah sangat besar yang ruangan-ruangannya cukup untuk menyimpan bermacam-macam barang, tetapi mereka keliru. Pasangan tersebut menghuni rumah berlantai dua berukuran sedang dengan empat kamar. Areanya memang sedikit lebih besar daripada rumah-rumah Jepang pada umumnya sebab rumah itu memiliki loteng; tetapi perbedaan luasnya tidak terlalu jauh. Walaupun di sana sini banyak barang, rumah itu sekilas kelihatannya tidak acak-acakan. Dengan kata lain, rumah mana saja berpotensi untuk menghasilkan sampah sebanyak itu.

Ketika menyuruh para klien memilah dan menyingkirkan barang, saya tidak pernah setengah-setengah. Jumlah rata-rata barang yang dibuang oleh satu orang adalah antara 20 hingga 30 kantong bervolume 45 liter, sedangkan untuk satu keluarga beranggotakan tiga orang jumlahnya mendekati 70

kantong sampah. **Total sampah sejauh ini melampaui 28.000 kantong, sedangkan jumlah barang yang dibuang pasti lebih dari sejuta.** Meskipun barang mereka berkurang drastis, tak seorang pun klien yang setelahnya mengeluh kesulitan gara-gara saya menyuruh mereka untuk mengenyahkan sesuatu. Alasannya sangat jelas: membuang barang-barang yang tidak membangkitkan kegembiraan sama sekali tak berefek samping. Seusai berbenah, semua klien saya terkejut karena mereka tidak lantas kerepotan gara-gara tak punya sesuatu. Ini menegaskan kepada semua klien, tanpa terkecuali, bahwa selama ini mereka hidup dengan dikelilingi barang-barang yang tak mereka butuhkan. Bahkan, para klien yang barangnya hanya seperlima dari semula juga merasa seperti itu.

Tentu saja, bukan berarti bahwa para klien tidak pernah menyesal membuang sesuatu—justru sebaliknya. Penyesalan biasanya akan mengemuka sekurang-kurangnya tiga kali selagi Anda berbenah, tetapi Anda tidak perlu khawatir. Walaupun klien-klien saya menyesal harus berpisah dengan barang-barang tertentu, mereka tak pernah mengeluh. Mereka belajar dari pengalaman bahwa kalaupun kerepotan gara-gara tidak punya sesuatu, mereka bisa memecahkan masalah dengan cara bertindak. Ketika para klien memaparkan pengalaman mereka membuang sesuatu yang sebaiknya tidak dibuang, mereka semua kedengarannya sangat ceria. Sebagian besar dari mereka tertawa dan berkata, "Sesaat saya berpikir, *Celaka!* Tapi, kemudian saya sadar persoalan itu tidak mengancam nyawa." Sikap ini tidak berakar dari kepribadian yang optimistis, juga bukan reaksi gegabah atas hilangnya sesuatu, melainkan menunjukkan bahwa lewat proses memilih barang-barang apa yang hendak mereka buang, pola pikir mereka pun turut berubah.

Misalkan saja, bagaimana kalau mereka membutuhkan isi dokumen yang sudah terbuang? *Pertama-tama*, karena sudah memangkas jumlah dokumen yang mereka miliki, mereka bisa dengan cepat mengonfirmasi bahwa dokumen yang mereka butuhkan memang tidak ada sehingga mereka tidak perlu mencari ke mana-mana. **Kenyataan bahwa mereka tidak perlu menggeledah ke sana kemari justru sangat mengurangi stres.** Situasi berantakan menguras pikiran kita karena, salah satunya, kita harus menggeledah ke sana kemari sekadar untuk mengetahui apakah yang kita cari benar-benar masih tersimpan atau tidak, dan sering kali, sekeras apa pun kita berusaha, benda yang kita cari tidak ketemu-ketemu. Ketika barang yang kita miliki telah kita kurangi dan semua dokumen telah kita simpan di satu tempat, kita bisa tahu hanya dengan sekilas pandang apakah yang kita cari memang ada atau tidak. Kalaupun tidak ada, kita bisa putar haluan dalam sekejap dan mulai memikirkan harus melakukan apa. Kita bisa menanyai kenalan, menelepon perusahaan, atau mencari informasi sendiri. Begitu kita menggagas solusi, kita tidak punya pilihan selain bertindak. Dan, ketika kita bertindak, tersadarlah kita bahwa persoalan sering kali dapat terpecahkan dengan relatif mudah.

Alih-alih stres karena mencari-cari dan tidak kunjung menemukan yang kita cari, kita bisa langsung bertindak, dan tindakan tersebut sering kali membuahkan keuntungan yang tak terduga-duga. Apabila kita mencari isi dokumen itu di tempat lain, misalnya, kita mungkin saja menemukan informasi baru. Apabila kita memutuskan untuk menghubungi teman, kita mungkin mempererat hubungan itu atau dia mungkin saja memperkenalkan kita kepada seseorang yang ahli. Pengalaman-pengalaman ini mengajarkan bahwa asalkan bertindak, kita dapat memperoleh informasi yang

relevan ketika kita membutuhkannya. **Kehidupan menjadi jauh lebih enteng begitu kita tahu bahwa situasi masih bisa berjalan mulus sekalipun kita kekurangan sesuatu.**

Ada alasan lain yang mengakibatkan para klien saya tidak pernah mengeluh sekalipun harus membuang sesuatu—dan alasan inilah yang paling signifikan. Karena mereka terus-menerus mengidentifikasi dan mengenyahkan barang-barang yang tak mereka perlukan, mereka tidak lagi menimpakan tanggung jawab untuk membuat putusan kepada orang lain. Saat timbul masalah, mereka tidak menyalahkan orang lain ataupun keadaan. Mereka kini membuat putusan sendiri dan menyadari bahwa untuk menyikapi situasi apa pun, yang paling penting adalah bereaksi dengan penuh pertimbangan. Memilih dan membuang barang merupakan proses pengambilan putusan yang berkelanjutan berdasarkan nilai-nilai personal yang kita anut. Memutuskan hendak membuang atau tidak sama dengan mengasah kemampuan membuat putusan. Tidak memanfaatkan kesempatan untuk mengasah kemampuan mengambil putusan karena tidak tega membuang justru sangat disayangkan. Ketika mengunjungi rumah para klien, saya tidak pernah membuang apa pun. Saya selalu menyerahkan putusan akhir kepada mereka. Jika saya memilihkan apa yang harus mereka buang, tidak ada gunanya berbenah. Dengan membenahi rumah kita sendirilah pola pikir kita akan turut berubah.

Apakah Anda Menyapa Rumah Anda?

Yang pertama saya lakukan sewaktu mengunjungi rumah klien adalah menyapa rumahnya. Saya berlutut dengan formal di

lantai di tengah-tengah rumah dan menyapa rumah tersebut dalam benak saya. Sesudah menyampaikan perkenalan singkat, termasuk menyebutkan nama, alamat, dan pekerjaan, saya minta tolong dalam rangka menciptakan ruang huni tempat keluarga tersebut bisa menikmati kehidupan yang lebih berbahagia. Kemudian, saya membungkuk. Ritual senyap itu hanya memakan waktu sekitar dua menit, tetapi kegiatan ini biasanya langsung menuai ekspresi keheranan dari klien saya.

Saya memulai kebiasaan ini berdasarkan etiket sembahyang di kuil Shinto. Saya tidak ingat kapan persisnya saya memulai kebiasaan tersebut, tetapi saya yakin saya terdorong untuk melakukan itu karena atmosfer tegang penuh harap sewaktu klien membukakan rumah menyerupai atmosfer yang terasa ketika kita melintasi gerbang kuil dan memasuki tempat keramat. Anda mungkin mengira bahwa ritual tersebut semata-mata membuahkan efek *plasebo* atau sugesti, tetapi saya memperhatikan bahwa kecepatan berbenah memang berbeda, bergantung pada apakah saya melakukan ritual itu atau tidak.

Selain itu, saya tidak mengenakan baju *training* atau pakaian kerja saat berbenah. Biasanya, saya justru mengenakan rok dan blazer. Walaupun terkadang saya mengenakan celemek, prioritas saya adalah desain daripada kepraktisan. Sejumlah klien terkejut dan khawatir kalau-kalau pakaian saya rusak, tetapi saya tidak kesulitan memindahkan perabot, naik ke meja dapur, dan melakukan pekerjaan berat lainnya untuk berbenah sekalipun berpakaian resmi. Inilah cara saya menunjukkan rasa hormat pada rumah beserta isinya. **Menurut saya, kegiatan berbenah merupakan sebentuk perayaan,**

upacara perpisahan istimewa untuk barang-barang yang akan meninggalkan rumah. Oleh sebab itu, saya berpakaian layaknya menghadiri acara penting. Saya meyakini bahwa ketika kita menunjukkan rasa hormat lewat pakaian yang kita kenakan dan memulai berbenah dengan menyapa rumah, sebaliknya rumah juga akan dengan senang hati memberi tahu keluarga yang menghuninya apa-apa saja yang tak dibutuhkan lagi oleh keluarga tersebut dan di mana mesti meletakkan barang-barang yang tersisa sehingga keluarga itu bisa tinggal dengan nyaman dan berbahagia di sana. Dengan demikian, pengambilan putusan menjadi lebih cepat dan terhapuskanlah keraguan tentang barang apa saja yang harus dibuang sehingga proses berbenah menjadi lebih lancar.

Barangkali Anda tidak percaya bahwa Anda bisa melakukan hal seperti ini. Barangkali Anda mengira cuma praktisi berbenah profesional seperti saya yang bisa menangkap kemauan rumah. Namun, pemilik adalah orang yang paling memahami barang-barang dan rumahnya sendiri. Selagi mempraktikkan pelajaran yang sudah mereka peroleh, para klien saya semakin lama semakin mampu melihat dengan gamblang apa saja yang perlu mereka buang dan di mana tiap benda sebaiknya disimpan sehingga kegiatan berbenah kian mulus dan cepat. Untuk mempertajam insting Anda mengenai apa yang Anda butuhkan dan di mana tiap benda mesti diletakkan, ada satu strategi ampuh yang cepat memberikan dampak: begitu Anda pulang, sapalah rumah Anda. Itulah PR pertama yang saya berikan kepada para klien dalam kursus privat. Sama seperti menyapa keluarga atau hewan piaraan, katakanlah, "Halo! Aku pulang," setibanya Anda di rumah. Jika Anda lupa menyapa rumah ketika

masuk, setelahnya, ketika Anda ingat, ucapkanlah, "Terima kasih sudah memberiku tempat bernaung." Jika Anda merasa malu atau konyol karena mengatakan itu keras-keras, mengucapkannya di dalam hati juga tidak apa-apa.

Apabila melakukan hal ini berulang-ulang, Anda akan mulai merasakan bahwa rumah Anda memberi tanggapan begitu Anda pulang. Anda akan merasakan kegembiraannya membelai Anda bagaikan angin sepoi-sepoi. Kemudian, lambat laun Anda akan bisa merasakan di mana Anda mesti berbenah dan di mana Anda mesti meletakkan barang-barang. Sambil beres-beres, berdialoglah dengan rumah Anda. Saya tahu saran ini kedengarannya melantur dan tidak praktis, tetapi jika Anda mengabaikan langkah tersebut, pekerjaan berbenah niscaya menjadi kurang mulus.

Pada dasarnya, berbenah semestinya adalah sebuah kegiatan untuk memulihkan keseimbangan antara orang-orang, barang milik mereka, dan rumah mereka. Walaupun begitu, metode berbenah konvensional lazimnya hanya menyoroti hubungan antara orang-orang dan barang milik mereka, dan tidak memperhatikan tempat tinggal mereka. Sebaliknya, saya sangat menyadari bahwa rumah berperan sangat penting karena, kapan pun menyambangi rumah klien, saya bisa merasakan betapa rumah tersebut memuliakan penghuninya. Rumah senantiasa hadir, menanti kepulangan para klien saya dan siap sedia untuk menaungi serta melindungi mereka. Tak peduli selelah apa para klien saya sesudah bekerja keras seharian, mereka bisa pulang ke rumah untuk beristirahat dan menyegarkan diri. Saat mereka sedang malas bekerja dan cuma ingin keluyuran ke sana kemari sambil bertelanjang, misalnya, rumah menerima mereka apa adanya. Tidak ada yang lebih dermawan ataupun

toleran ketimbang rumah kita. Dengan berbenah, kita berpeluang mengekspresikan rasa terima kasih pada rumah atas segala jasanya.

Untuk menguji teori saya, cobalah benahi rumah Anda sambil membayangkan tatanan macam apa yang kira-kira akan membuatnya bahagia. Anda akan terkejut sendiri saat mendapati betapa mulusnya proses pengambilan putusan apabila Anda menggunakan perspektif itu.

Barang Anda Ingin Membantu Anda

Saya telah menghabiskan setengah usia saya dengan memikirkan serba-serbi berbenah. Saya mengunjungi rumah orang-orang tiap hari dan menghabiskan waktu dengan menghadapi barang-barang mereka. Setahu saya tidak ada profesi lain yang memungkinkan praktisinya—saya, dalam hal ini—untuk melihat semua yang dimiliki orang-orang ataupun memeriksa isi lemari serta laci mereka, apa adanya. Walaupun saya sudah mengunjungi banyak rumah, barang kepunyaan ataupun cara menata barang berbeda-beda dari orang ke orang—tidak ada yang sama persis. Walaupun begitu, semua barang tersebut mempunyai satu persamaan. Pikirkanlah apa alasan Anda sehingga mempunyai barang-barang tersebut. Jika Anda menjawab, "Karena saya memilih barang-barang itu," "Karena saya membutuhkannya," atau "Karena kebetulan," kesemuanya benar. Namun, tanpa terkecuali, semua barang yang Anda miliki ingin bermanfaat bagi Anda. Saya bisa menyampaikan ini dengan pasti karena saya sudah memeriksa, secara sangat saksama, ratusan ribu barang milik orang-orang sepanjang karier saya sebagai konsultan berbenah.

Kalau direnungkan baik-baik, takdir yang mempertemukan kita dengan barang-barang yang kita miliki sejatinya menakjubkan. Coba tengok selembar baju, misalnya. Kalaupun baju tersebut diproduksi massal di pabrik, ajaib bahwa Anda membeli dan membawa satu lembar baju yang itu, bukan yang lain, pada hari tertentu. Takdir yang mempertemukan kita dengan masing-masing barang kita sama berharganya dan sama menakjubkannya dengan takdir yang menghubungkan kita dengan orang-orang dalam kehidupan kita. Masing-masing barang yang Anda miliki sampai ke tangan Anda bukan tanpa sebab. Ketika saya berbagi perspektif ini, sebagian orang berkata, "Lama sekali saya mengabaikan pakaian ini sampai-sampai kusut begini. Pakaian ini pasti jengkel kepada saya," atau, "Kalau saya tidak memakainya, bisa-bisa baju ini mengutuk saya." Namun, berdasarkan pengalaman pribadi, saya tidak pernah menjumpai satu barang pun yang mengecam pemiliknya. Pikiran semacam itu berakar dari rasa bersalah si pemilik sendiri, bukan dari barang kepunyaan orang tersebut. Lantas, seperti apa sebenarnya perasaan barang-barang di rumah kita yang tidak membangkitkan kegembiraan? Menurut saya, barang-barang tersebut semata-mata ingin pergi. Tergeletak terlupakan di dalam lemari, barang-barang itulah yang paling tahu bahwa kehadirannya tidak lagi membangkitkan kegembiraan Anda.

Semua yang Anda miliki ingin bermanfaat bagi Anda. Kalaupun Anda membuang atau membakarnya, hanya jejak "ingin berjasa" yang akan ditinggalkannya. Begitu dibebaskan dari wujud fisiknya, barang tersebut akan mengalir sebagai energi ke dunia, memberi tahu benda-benda lain bahwa Anda merupakan orang yang istimewa, kemudian kembali kepada Anda sebagai benda yang paling Anda butuhkan saat ini,

benda yang paling membuat Anda senang. Selembar pakaian mungkin saja kembali sebagai busana baru yang indah, atau mungkin muncul kembali sebagai informasi atau koneksi baru. Camkanlah hal ini: apa pun yang Anda ikhlaskan akan kembali kepada Anda kelak, tetapi jika dan hanya jika ia ingin kembali kepada Anda. Oleh karena itu, ketika Anda berpisah dengan sesuatu, jangan mendesah sambil mengatakan, "Oh, aku tidak pernah menggunakan ini." atau "Maaf aku tidak sempat memakaimu." Sebaliknya, lepaskanlah barang tersebut dengan riang sambil mengucapkan kata-kata seperti, "Terima kasih sudah menemukanku." atau "Hati-hati di jalan. Sampai bertemu lagi!"

Singkirkan barang-barang yang tidak lagi membangkitkan kegembiraan. **Ucapkan selamat tinggal dengan khidmat untuk merelakan kepergian benda itu.** Rayakan perpisahan tersebut beserta barang-barang yang Anda ikhlaskan. Saya sungguh-sungguh meyakini bahwa barang-barang kita justru lebih bahagia dan cerah ceria ketika kita lepaskan ketimbang kali pertama kita berjumpa mereka.

Tempat Anda Tinggal Memengaruhi Raga Anda

Begitu proses berbenah berlangsung, banyak klien saya yang berkomentar bahwa berat badan mereka turun atau bahwa perut mereka menjadi lebih kencang. **Fenomena ini sangat aneh, tetapi ketika kita mengurangi barang yang kita miliki dan men-"detoks" rumah, raga kita seolah turut terdetoksifikasi.**

Ketika kita membuang semuanya sekaligus, yang terkadang berarti menyingkirkan empat puluh kantong

sampah berisi barang buangan dalam sehari, tubuh kita mungkin bereaksi layaknya baru puasa. Mendadak kita mungkin menceret-menceret atau berjerawat. Reaksi semacam itu tidak perlu ditakutkan. Tubuh kita semata-mata menyingkirkan racun yang telah mengumpul selama bertahun-tahun dan niscaya kembali normal, atau bahkan lebih sehat, dalam kurun satu atau dua hari. Salah seorang klien membersihkan sebuah lemari dan gudang yang telah dia abaikan selama sepuluh tahun. Segera sesudah itu, dia sempat mengalami diare parah, tetapi kemudian merasa lebih enteng. Saya tahu mengklaim bahwa berat badan turun atau kulit lebih mulus sesudah berbenah terkesan seperti iklan palsu, tetapi saya tidak bohong. Sayangnya saya tidak bisa menunjukkan foto sebelum-sesudah klien-klien saya, tetapi saya telah menyaksikan dengan mata kepala sendiri betapa penampilan mereka berubah ketika kamar mereka sudah dirapikan. Badan mereka lebih ramping, kulit mereka lebih cerah, dan mata mereka lebih berbinar-binar.

Ketika baru memulai usaha, saya bingung melihat fenomena tersebut. Namun, setelah merenung dengan saksama, saya menyadari bahwa kejadian itu tidak aneh-aneh amat. Menurut saya, sebabnya mungkin seperti ini. Ketika kita membenahi rumah, udara di dalam menjadi lebih segar dan bersih. Mengurangi jumlah barang di tempat tinggal kita berarti juga mengurangi debu yang bertumpuk dan membuat kita lebih sering membersihkan. Ketika kita bisa melihat lantai karena tidak tertutup barang-barang, debu menjadi lebih kelihatan sehingga kita menjadi ingin bersih-bersih. Karena situasi tidak lagi berantakan, membersihkan menjadi lebih mudah dan alhasil kita dapat melakukannya secara lebih menyeluruh. Udara yang lebih segar di dalam ruangan

tentu berdampak positif terhadap kulit. Kita juga banyak bergerak sewaktu bersih-bersih sehingga bisa membantu menurunkan berat badan dan menjaga kebugaran. Ketika tempat tinggal kita sudah bersih sepenuhnya, kita tidak lagi cemas soal berbenah sehingga kita bebas memusatkan perhatian pada persoalan penting dalam hidup kita. Banyak orang yang ingin ramping dan bugar, dan itulah yang lantas menjadi fokus mereka. Mereka mulai berjalan kaki lebih jauh dan mengurangi konsumsi makanan yang kurang bergizi, dan perilaku itu berperan dalam menurunkan berat badan sekalipun mereka tidak secara sengaja berdiet.

Akan tetapi, menurut saya kegiatan berbenah berdampak demikian terutama karena orang-orang menikmati hidup yang tenteram dan penuh syukur selepas melalui proses tersebut. Sesudah berbenah, banyak klien yang memberi tahu saya bahwa hasrat duniawi mereka telah berkurang. Pada masa lalu sebanyak apa pun pakaian yang mereka miliki, mereka tidak pernah puas sehingga selalu saja menginginkan baju baru. Namun, sesudah memilih dan hanya menyimpan pakaian-pakaian yang benar-benar mereka sukai, mereka merasa sudah memiliki semua yang mereka butuhkan.

Kita mengumpulkan materi dengan alasan yang sama ketika kita makan—demi memuaskan hasrat. Membeli secara impulsif dan makan minum berlebihan merupakan upaya untuk mengobati stres. Dari pengamatan saya terhadap para klien, saya perhatikan bahwa ketika berpisah dengan barang-barang berlebih, perut mereka cenderung bertambah ramping; ketika membuang buku-buku dan dokumen-dokumen, pikiran mereka cenderung bertambah jernih; ketika mengurangi jumlah kosmetik dan membereskan area di seputar bak cuci piring serta bak mandi, kulit mereka cenderung bertambah

mulus dan rona wajah mereka bertambah cerah. Meskipun saya tidak memiliki dasar ilmiah untuk teori ini, menarik sekali bahwa bagian tubuh kita bereaksi positif terhadap lingkungan yang lebih rapi dan teratur. Bukankah luar biasa bahwa membenahi rumah ternyata juga mempercantik, menyehatkan, dan merampingkan raga Anda?

Benarkah Berbenah Membawa Nasib Baik?

Karena banyak yang percaya pada fengsui, orang-orang kerap menanyakan kepada saya apakah berbenah dapat membawa keberuntungan atau nasib baik. Fengsui adalah metode untuk mengoptimalkan nasib baik dengan cara menata lingkungan tempat kita tinggal. Fengsui mulai populer di Jepang kira-kira lima belas tahun silam dan sekarang sudah dikenal luas. Banyak orang yang mula-mula tertarik untuk menata dan merapikan rumah selepas mendengar tentang fengsui. Saya bukan ahli fengsui, tetapi saya memang sempat mempelajari dasar-dasarnya selagi mendalami seluk-beluk berbenah. Terserah Anda hendak memercayai fengsui atau tidak, tetapi orang-orang Jepang sudah sejak zaman dahulu menerapkan pengetahuan tentang fengsui dan prinsip mata angin dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam berbenah, saya sendiri juga menerapkan kebijaksanaan nenek moyang kami. Contohnya, ketika melipat dan memberdirikan pakaian di dalam laci, saya menatanya berdasarkan gradasi warna dari terang ke gelap. Urut-urutan yang benar adalah meletakkan pakaian berwarna muda di laci bagian depan dan secara berangsur-angsur menatanya sampai ke pakaian berwarna paling gelap di sisi belakang.

Saya tidak tahu apakah penataan seperti itu mendatangkan nasib baik atau tidak, tetapi tatanan pakaian mengikuti gradasi warna terkesan enak dipandang sewaktu kita membuka laci. Entah kenapa, meletakkan pakaian berwarna lebih muda di sebelah depan serasa berefek menenangkan. Jika Anda menata lingkungan tinggal Anda sehingga terasa lebih nyaman, sehingga tiap hari Anda merasa bersemangat dan bahagia, bukankah itu artinya Anda telah bernasib baik?

Fengsui didasari konsep mengenai energi ganda yin dan yang serta lima unsur (logam, kayu, air, api, dan tanah). Prinsip dasarnya adalah bahwa semua hal memiliki energi dan bahwa masing-masing perlu diperlakukan sesuai dengan karakteristiknya. Menurut saya, prinsip itu masuk akal. Inti dari fengsui adalah hidup sesuai dengan aturan alam. Tujuan itu pulalah yang ingin saya capai lewat metode berbenah versi saya. Tujuan berbenah yang sejati, menurut saya, adalah agar kita bisa hidup senatural dan sewajar mungkin. Bukankah memiliki barang yang tidak membangkitkan kegembiraan atau yang tidak betul-betul kita butuhkan adalah situasi yang tidak wajar? Saya meyakini bahwa kondisi paling natural adalah memiliki barang-barang yang kita cintai dan butuhkan saja.

Dengan membenahi rumah hingga tertata rapi, kita lantas bisa hidup secara natural. Kita memilih untuk menyimpan barang-barang yang mendatangkan kegembiraan saja dan mensyukuri yang benar-benar berharga dalam kehidupan kita. Tidak ada yang lebih membahagiakan ketimbang kesempatan untuk menikmati sesuatu yang sesederhana dan senatural itu. Jika itu pantas disebut sebagai nasib baik, saya yakin bahwa membenahi rumah adalah cara terbaik untuk meraih nasib baik tersebut.

Cara untuk Mengidentifikasi Mana yang Benar-Benar Berharga

Sesudah seorang klien selesai memilah mana yang hendak disimpan atau dibuang, adakalanya saya mengambil segelintir benda dari tumpukan yang hendak "disimpan" dan bertanya sekali lagi, "Kaus ini, sweter ini, sungguhkah barang-barang ini membangkitkan kegembiraan Anda?"

Dengan mimik kaget, klien saya niscaya berkata, "Bagaimana Anda tahu? Saya memang tidak bisa memutuskan hendak menyimpan atau membuang barang-barang itu."

Saya bukan pakar mode dan saya mengambil barang-barang tersebut bukan karena tampilannya terkesan sudah tua. Saya tahu karena mengamati ekspresi para klien ketika mereka memilih—cara mereka memegang barang, binar-binar di mata mereka saat menyentuhnya, berapa lama mereka memutuskan. Antara barang yang mereka sukai dan yang tidak, jelas-jelas tampak reaksi yang berbeda. Ketika dihadapkan pada sesuatu yang mendatangkan kegembiraan, mereka biasanya membuat putusan dalam sekejap, sentuhan mereka lembut, dan dengan mata berbinar-binar. Ketika dihadapkan pada sesuatu yang tidak membangkitkan kegembiraan, tangan mereka terpaku, kepala mereka ditelengkan, dan alis mereka berkerut. Setelah berpikir beberapa saat, mereka lalu membuang barang itu ke tumpukan "untuk disimpan". Pada saat itu alis dan bibir mereka menjadi tegang. Kegembiraan tecermin dalam bahasa tubuh dan saya tidak luput menangkap tanda-tanda ragawi tersebut.

Malahan, saya sejujurnya tahu barang mana yang tidak membangkitkan kegembiraan di hati para klien sekalipun saya tidak melihat mereka selagi menyeleksi. Sebelum

bertandang ke rumah mereka, saya beri mereka kursus privat mengenai Metode KonMari. Pelajaran ini saja berdampak signifikan dan sering kali ketika saya mengunjungi rumah mereka untuk kali pertama, mereka sudah mulai berbenah.

Salah seorang murid saya yang paling jempolan, seorang perempuan 30-an tahun, telah mengenyahkan lima puluh kantong barang buangan setibanya saya di rumahnya. Dia membuka laci-laci dan lemari dengan bangga sambil berkata, "Tidak ada lagi yang perlu saya buang dari sini!" Kamarnya tampak berbeda sekali dari foto-foto yang telah dia tunjukkan kepada saya. Sweter yang disampirkan asal saja ke meja rias kini telah tersimpan rapi, sedangkan gantungan yang semula digelayuti gaun berjejalan sudah jauh lebih lowong. Walaupun begitu, saya mengeluarkan sebuah jaket cokelat dan selembar blus kuning pucat. Keduanya tidak tampak berbeda dari baju-baju lain yang dia simpan. Kedua-duanya masih dalam kondisi bagus dan kelihatannya pernah dikenakan.

"Apa ini sungguh-sungguh memunculkan kegembiraan di hati Anda?" tanya saya.

Raut wajah klien saya berubah seketika. "Saya suka desain jaket itu, tapi sebenarnya saya menginginkan yang warna hitam. Jaket warna hitam yang seukuran saya sudah habis .... Karena tidak punya jaket cokelat, saya pikir mending saya beli saja sekalian, tapi jaket itu ternyata tidak cocok dengan saya sehingga saya hanya mengenakannya beberapa kali.

"Kalau blus itu, desain dan bahannya menurut saya menarik sekali, jadi saya membeli dua. Saya mengenakan yang pertama sampai tidak bisa dipakai lagi, tapi entah kenapa saya tidak pernah lagi memilih yang kedua untuk dikenakan."

Saya tidak pernah melihat bagaimana dia memperlakukan kedua barang itu, juga tidak tahu apa-apa mengenai situasi saat keduanya dibeli. Saya semata-mata mengamati secara saksama pakaian-pakaian yang digantung di dalam lemari. Asalkan kita mengamati baik-baik, kita bisa memperkirakan apakah benda-benda tersebut membangkitkan kegembiraan di hati pemiliknya. Saat seorang wanita jatuh cinta, perubahan pada dirinya tampak di mata semua orang di sekelilingnya. Cinta yang dia terima dari pasangannya, kepercayaan diri yang tumbuh berkat cinta kasih itu, dan tekad agar tampak cantik menjadikan wanita itu tampak berbinar-binar. Kulitnya cemerlang, matanya berkilauan, dan dia menjadi kian cantik. Sama seperti itu, benda-benda yang dikasihi oleh pemiliknya dan diperlakukan dengan penuh perhatian niscaya tampak lebih hidup dan memancarkan aura ingin berjasa bagi si pemilik. Benda-benda yang dirawat baik-baik dan disyukuri niscaya tampak berkilauan. Inilah sebabnya saya tahu, lewat sekilas pandang, apakah sesuatu sungguh-sungguh membangkitkan kegembiraan. Karena emosi gembira yang sejati bersemayam di raga dan di barang-barang kepunyaan si pemilik, kehadirannya tak dapat ditutup-tutupi.

Dikelilingi oleh Hal-Hal yang Membangkitkan Kegembiraan Niscaya Membahagiakan Anda

Semua orang mencintai hal-hal tertentu, hal-hal yang tidak tega mereka buang, bahkan kalaupun orang lain geleng-geleng kepala tak percaya saat melihatnya. Tiap hari saya melihat macam-macam barang yang dianggap berharga dan menarik

hati oleh pemiliknya, dan Anda akan tercengang melihat benda-benda aneh dan sulit dipahami yang disukai orang-orang—satu set boneka jari berjumlah sepuluh yang masing-masing bermata satu dengan mata yang berbeda-beda, jam beker rusak berbentuk mirip karakter Morinaga Noobow, koleksi kayu hanyut yang menyerupai tumpukan kayu bakar. Namun, komentar ragu-ragu saya, "Apa ini benar-benar ... hmmm, membangkitkan kegembiraan?" sontak menuai jawaban "Ya!" yang tegas. Tatapan penuh percaya diri dan mata mereka yang berbinar-binar tidak bisa disanggah sebab saya sendiri memiliki satu benda semacam itu: kaus Kiccoro.

Kiccoro ('Anak Hutan') merupakan satu dari dua maskot resmi Aichi Expo 2005 yang mempromosikan cinta kepada Bumi dan teknologi terbarukan yang ramah lingkungan. Maskot yang lebih besar, Morizo, mungkin lebih terkenal. Kiccoro adalah antek Morizo, karakter khayali kecil berwarna hijau limau, dan kaus saya hanya menunjukkan wajah Kiccoro. Saya sering sekali mengenakannya di rumah. Itulah satu-satunya barang yang tidak bisa saya relakan, sekalipun orang-orang meledek saya dengan mengatakan, "Bisa-bisanya kau menyimpan ini? Apa kau tidak malu? Seharusnya kau membuangnya saja."

Perlu saya klarifikasi bahwa pakaian-pakaian yang saya kenakan di rumah biasanya cantik dan imut-imut. Di rumah saya lazimnya mengenakan pakaian feminin, semisal kamisol berenda-renda merah muda dan baju katun bermotif bunga. Satu-satunya perkecualian adalah kaus Kiccoro. Barang itu memang aneh—berwarna hijau menyala, bergambar mata Kiccoro dan mulut penuhnya yang setengah terbuka, sedangkan labelnya jelas-jelas menunjukkan bahwa itu kaus anak-anak. Karena Aichi Expo digelar pada 2005, saya sudah

mengenakan kaus tersebut selama bertahun-tahun sekalipun saya tidak memiliki kenangan sentimental mengenai ajang itu sendiri. Membaca kalimat yang tertera di sini saja saya malu karena mempertahankan barang semacam itu, tetapi kapan pun melihatnya, saya tidak tega membuangnya. Jantung saya mulai berdebar-debar kencang setiap kali saya melihat mata bulat Kiccoro yang indah.

Isi laci saya tertata rapi sekali sehingga saya bisa tahu apa-apa saja yang ada di dalamnya hanya dengan sekilas pandang. Kaus tersebut tampak salah tempat di antara baju-baju saya yang anggun dan feminin, tetapi justru itulah yang membuatnya makin menggemaskan. Saking tuanya, kaus itu semestinya sudah molor atau bernoda, tetapi nyatanya tidak, maka "tidak layak pakai" tak bisa saya jadikan alasan untuk membuangnya. Tulisan di label bahwa kaus itu dibuat di negara lain meskipun Aichi Expo diselenggarakan di Jepang bisa saja menghancurkan daya tariknya di mata saya, tetapi saya tetap tidak tega membuang kaus tersebut.

Ada dua jenis benda yang mesti Anda pertahankan. **Jika Anda dapat mengatakan, "Aku betul-betul menyukai ini!" tanpa keraguan sedikit pun, tak peduli apa kata orang, dan jika Anda menyukai diri Anda sendiri sekalipun menyimpannya, abaikan saja pendapat orang lain.** Sejujurnya saya tidak ingin orang lain melihat saya mengenakan kaus Kiccoro. Namun, saya menyimpannya demi kegembiraan kecil-kecilan yang dibangkitkannya, demi tawa cekikikan yang saya keluarkan tiap kali mengambil dan melihat kaus itu seorang diri, demi rasa puas yang muncul di hati saya kapan pun Kiccoro dan saya bersimbah keringat bersama-sama selagi kami bersih-bersih dan bertanya-tanya mesti menjajal tantangan apa lagi.

Menurut saya, dikelilingi hanya oleh hal-hal yang saya cintai merupakan kebahagiaan paling luar biasa dalam hidup ini. Bagaimana dengan Anda? Anda hanya perlu menyingkirkan apa pun yang tidak menyentuh hati Anda. Sungguh cara yang sangat mudah untuk mencapai ketenteraman batin. Apa lagi namanya kalau bukan "keajaiban berbenah"?

Kehidupan yang Sebenar-benarnya Baru Dimulai Setelah Anda Membenahi Rumah

Walaupun saya memenuhi seisi buku ini dengan berbicara mengenai serba-serbi berbenah, kegiatan berbenah sesungguhnya tidak wajib. Anda takkan mati kalaupun rumah Anda tidak rapi dan banyak orang di dunia ini yang tidak peduli kalaupun rumah mereka tidak tertata rapi. Walaupun begitu, orang-orang seperti itu tentu takkan membuka buku ini. Sebaliknya, takdir telah mengantarkan Anda untuk membaca buku ini dan artinya, Anda mungkin memiliki hasrat membara untuk mengubah situasi Anda yang sekarang, untuk membuka lembaran baru dalam hidup, untuk memperbaiki gaya hidup Anda, untuk meraih kebahagiaan, untuk menjadi lebih bersinar. Oleh karena itu, saya jamin Anda pasti bisa membenahi rumah. Begitu Anda membuka buku ini sambil didasari niat untuk berbenah, Anda telah mengambil langkah pertama. Jika Anda berhasil membaca sampai sejauh ini, Anda tahu harus melakukan apa setelahnya.

Sudah kodrat manusia bahwa dalam satu kurun waktu kita hanya mampu mengapresiasi segelintir dari semua karunia yang kita terima. Karena saya pemalas

sekaligus pelupa, saya tidak bisa mengurus barang baik-baik kalau jumlahnya kebanyakan. Itulah sebabnya saya ingin mengapresiasi hal-hal yang saya cintai dengan sebaik-baiknya dan itu pulalah sebabnya saya giat sekali berbenah hampir seumur hidup saya. Walaupun begitu, saya meyakini bahwa berbenah sebaiknya dikerjakan cepat-cepat supaya segera tuntas. Kenapa? Karena berbenah bukanlah tujuan hidup.

Jika Anda mengira mesti berbenah tiap hari, jika Anda mengira harus berbenah terus seumur hidup, sudah waktunya Anda mengubah pola pikir. Saya bersumpah bahwa siapa pun bisa berbenah dengan cepat dan sampai tuntas, sekaligus. Satu-satunya tugas yang mesti terus Anda kerjakan sepanjang sisa hidup Anda adalah memilih hendak menyimpan atau membuang apa dan lantas merawat barang-barang yang Anda pilih untuk disimpan. Anda bisa membenahi rumah Anda sekarang juga. Sekali Anda membenahi rumah secara menyeluruh dan sampai tuntas, rumah Anda niscaya rapi terus selamanya. Yang perlu menjalani kehidupannya, tahun demi tahun, dengan memikirkan serba-serbi berbenah hanyalah orang-orang seperti saya yang memang suka berbenah dan berhasrat memanfaatkan seni berbenah untuk menjadikan dunia ini lebih baik. **Pokoknya, curahkanlah waktu dan antusiasme Anda untuk hal-hal yang paling menggembirakan Anda, yang menjadi misi Anda dalam hidup ini.** Saya yakin bahwa dengan membenahi rumah, Anda akan bisa menemukan apa kiranya hasrat terdalam Anda. Kehidupan yang sebenar-benarnya baru dimulai sesudah Anda membenahi rumah.▯

PENUTUP

Tempo hari saya bangun dengan leher dan pundak kaku. Saya bahkan tidak sanggup turun dari tempat tidur dan harus menelepon ambulans. Walaupun penyebabnya tidak jelas, saya menghabiskan seharian sebelumnya di rumah klien dengan menengok rak sebelah atas di lemari-lemari dan memindahkan perabot-perabot berat. Karena saya tidak melakukan apa-apa selain itu, simpulannya adalah saya kebanyakan berbenah. Saya pasti adalah satu-satunya pasien yang rekam medisnya bertuliskan “kebanyakan berbenah”. Walaupun begitu, sementara saya berbaring di tempat tidur untuk memulihkan leher, 90% pikiran saya tetap berkisar di seputar serba-serbi berbenah. Pengalaman ini membuat saya mensyukuri kemampuan saya untuk menengok ke lemari atas.

Saya menulis buku ini karena ingin berbagi keajaiban berbenah. Emosi mendalam di hati saya ketika mengikhlaskan barang-barang yang telah menunaikan kegunaannya mirip seperti emosi yang muncul saat kelulusan; kegirangan yang saya rasakan ketika mendapati bahwa sesuatu sudah “pas” pada tempatnya, seolah-olah sudah ditakdirkan di sana; dan, yang paling utama, udara segar jernih yang mengisi ruangan

selepas dibenahi dan ditata—hal-hal inilah yang menjadikan hari yang biasa-biasa saja, tanpa peristiwa istimewa, terkesan lebih cerah.

Saya ingin memanfaatkan kesempatan ini untuk berterima kasih kepada semua yang sudah menyokong saya sepanjang penulisan buku ini, sekalipun kemampuan saya sebenarnya hanya berbenah—Pak Takahashi dari Sunmark Publishing, keluarga saya, semua barang yang saya miliki, rumah saya. Saya berdoa semoga berkat keajaiban berbenah akan lebih banyak orang yang dapat mencicipi nikmatnya dan tenteramnya hidup dengan dikelilingi hal-hal yang mereka cintai.

—Marie “KonMari” Kondo

TENTANG PENGARANG

Marie "KonMari" Kondo mengelola bisnis konsultan terkemuka di Tokyo yang membantu para klien menyulap rumah mereka yang berantakan menjadi tempat tinggal yang damai dan menginspirasi. Saking diminatinya sampai-sampai calon klien mesti masuk daftar tunggu selama tiga bulan. Metode berbenah ala KonMari telah menjadi fenomena internasional. *The Life-Changing Magic of Tidying Up* laris manis di Jepang, Jerman, dan Britania Raya, terjual sebanyak lima juta eksemplar lebih di seluruh dunia, dan telah diadaptasi menjadi program televisi di Jepang. Profilnya antara lain telah ditampilkan di tiga puluh stasiun televisi besar dan program radio di Jepang, juga di *London Times, Sunday Times,* majalah *Red,* dan majalah *You*.

INDEKS

R

S

T

U

READ
anytime
anywhere
Kini, buku-buku
Bentang Pustaka
juga tersedia dalam
bentuk digital.
Praktis ✓
Cepat ✓
Mudah ✓
DAPATKAN
SEGERA!
Google play